सुपर सक्सेस HABITS

आदतें वही अपनाएँ, जो जीवन सफल बनाएँ

विभु शर्मा

VISIT…

सुपर सक्सेस

Habits

आदतें वही बनाएँ, जो जीवन सफल बनाएँ

रेनू सैनी

प्रभात प्रकाशन
ISO 9001:2015 प्रकाशक

अनुक्रम

- आमुख
- यह पुस्तक आपके लिए उपहार है
- छोटे अवसर, अच्छी आदतें, बड़ी सफलता
- आदत क्या है ?
- छोटी-छोटी आदतों से होनेवाले परिवर्तन
- वे तत्त्व, जो आदतों को बनाते हैं

सकारात्मक गुण

- प्रेम की आदत
- विश्वास की आदत
- सपने देखने की आदत
- मुसकराहट
- डर का सामना करने की आदत
- चिंता न करने की आदत
- आकर्षण के नियम का प्रयोग करने की आदत

सकारात्मक व्यवहार

- ज्वलंत इच्छा की आदत
- दर्पण देखने की आदत
- सुनने की आदत
- हर दिन को बेहतरीन समझने की आदत
- खुद के साथ सकारात्मक रहने की आदत
- समस्याओं के टुकड़े करने की आदत
- संकल्प की आदत

संबंध

- बच्चों/बड़ों के साथ व्यवहार-कुशलता की आदत
- कुशल मानवीय प्रबंधन की आदत
- दूसरों के नजरियों को समझकर बात करने की आदत

- प्रशंसा की आदत
- धन्यवाद की आदत
- सेवा/सहयोग की आदत
- आलोचना सुनने की आदत

वित्त

- मस्तिष्क में दौलत भरने की आदत
- धन का ब्लूप्रिंट बनाने की आदत
- कर्ज न लेने की आदत
- ईमानदारी से टैक्स भरने की आदत
- धन के प्रति आभार प्रकट करने की आदत
- धन का प्रबंधन करने की आदत
- धन-समृद्धि को स्थायी बनाने की आदत

उत्पादकता

- पुस्तकें पढ़ने की आदत
- खुश रहने की आदत
- मस्तिष्क में निवेश करने की आदत
- उत्कृष्टता की आदत
- समानुभूति की आदत
- दान की आदत
- बढ़ती उम्र को स्वीकार करने की आदत

समय-प्रबंधन

- टाइम टेबल बनाने की आदत
- पैरेटो के नियम को आदत बनाएँ
- वर्तमान में रहने की आदत
- परिवर्तन की आदत
- अनुशासन की आदत
- कुशल समय-प्रबंधन की आदत
- आधे-अधूरे कार्यों को पूरा करने की आदत

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

- सही शारीरिक मुद्रा अपनाने की आदत
- मन को स्वच्छ रखने की आदत
- व्यायाम करने की आदत
- मोबाइल का न्यूनतम प्रयोग करने की आदत
- क्रोध का दोहन करने की आदत
- वैचारिक अमृत की आदत
- बीमारियों से दूर रहने की आदत
- अन्य विविध आदतें
- अंत में

उन सभी पाठकों को,
जो अपनी आदतें बदलकर सफलता के
शिखर पर पहुँचने के
लिए तत्पर हैं।

आमुख

ब्रह्मांड की चमत्कारिक सीमा आकाश के तारे तोड़ना, उफनते सागर को पार करना या प्राकृतिक आपदाओं को शांत करना नहीं, बल्कि स्वयं को पहचानकर आगे बढ़ना है; जीवन के उस उच्चतम बिंदु को प्राप्त करना है, जहाँ श्रेष्ठता पाकर दबाव भाप बनकर उड़ जाता है और अंतर्मन पुष्प-सा कोमल एवं पल्लवित होकर खिल उठता है। ऐसे खिलते पुष्प पर ही भौंरे गुंजन करते हैं, शीतल-समीर मन को तृप्त करता है और पूरी प्रकृति गुंजायमान हो उठती है।

यह पुस्तक हर प्रकार के पाठकों के लिए लिखी गई है। इसमें विद्यार्थी, पुरुष, महिलाएँ और चराचर जगत् के सभी प्राणी शामिल हैं। अच्छी आदतें ही सफलता का बिंदु होती हैं। इस बिंदु का प्रारंभ ही व्यक्ति के लिए सीढ़ियों का निर्माण करता है और सीढ़ियाँ ही केवल एक ऐसा माध्यम हैं, जिनके द्वारा शिखर तक पहुँचा जा सकता है। आज अनेक ऐसी सुविधाओं का निर्माण हो चुका है, जिनके लिए सीढ़ियों की आवश्यकता नहीं है; लेकिन जीवन के नियमों में कुछ कार्यों के लिए हमेशा सीढ़ियों की आवश्यकता रही है और अनंत काल तक रहेगी।

आज बेशक अनेक सुख-सुविधाएँ व्यक्ति के लिए निर्मित व विकसित हो चुकी हों, लेकिन शिशु समय से पूर्व बीस वर्ष का नवयुवक या नवयुवती नहीं बन सकते। वे बीस वर्ष बाद ही नवयुवक या नवयुवती में परिवर्तित हो सकते हैं। इसी तरह, सफल आदतों के बिना सफलता का आनंद प्राप्त करना असंभव है। सफल आदतें लिंग, भाषा, देश एवं उम्र में भेद नहीं करतीं। वे सबके लिए हैं। पुरुष-स्त्री, हर व्यक्ति सफल आदतों को अपनाकर अपने जीवन को असाधारण तरीके से चमत्कारी बना सकते हैं। यह याद रखिएगा कि यदि सफल आदतें आपके जीवन का अंग बन गईं तो आपके लिए अमावस की रात में अच्छी आदतें दीपक बन जाएँगी, जो न केवल अंधकार को मिटाएँगी, बल्कि आपको आगे के मार्ग पर भी ले जाएँगी और एक दीपक से अनेक दीपक जलाएँगी। तो चलिए, चलते हैं सफल आदतों के सफर पर, जो आपके लिए जादुई चमत्कार करने के लिए तैयार हैं।

यह पुस्तक आपके लिए उपहार है

जब भी हमें कहीं से उपहार प्राप्त होता है तो हमारे मन को अच्छा लगता है। मन उपहार प्राप्त कर प्रसन्नता एवं सुकून अनुभव करता है। सोचिए, यदि एक पुस्तक पढ़ने पर आपको ऐसे उपहार मिलने आरंभ हो जाएँ, जिनसे आपका जीवन न केवल सुखी एवं समृद्ध हो जाएगा, बल्कि आपका तन-मन भी स्वस्थ रहेगा तो आप उस पुस्तक को भागकर खरीद लेंगे।

यह पुस्तक ऐसी ही है। जैसे-जैसे आप इस पुस्तक को पढ़ते जाएँगे, वैसे-वैसे पाएँगे कि केवल जीवन में कुछ आदतों एवं वस्तुओं को व्यवस्थित करने से पूरे जीवन का काया-पलट हो जाता है। काया-पलट भी कोई छोटी-मोटी नहीं, बल्कि ऐसी कि आप इन आदतों के माध्यम से न केवल स्वयं सुखी जीवन बिता सकते हैं, बल्कि स्वयं से जुड़े हर रिश्ते, संबंध और मित्रता को प्रगाढ़ व खूबसूरत बना सकते हैं। हमारा जीवन सामाजिक संबंधों का तालमेल है। यह तालमेल जितना स्पष्ट होगा, जीवन उतना ही सहज व सरल होगा। आपकी भावनाएँ जितनी सकारात्मक होंगी, आपकी आदतें जितनी अच्छी होंगी और आपके कार्य करने के तरीके जितने व्यवस्थित होंगे, आपका हर कार्य उतना ही अधिक चमकदार, शानदार और प्रभावशाली होगा।

प्रत्येक व्यक्ति जीवन में प्रशंसा, सफलता, सुकून, सुख एवं शांति चाहता है। इस पुस्तक के अंदर छिपे उपहार आपको ये सब प्रदान करेंगे, बशर्ते कि इस पुस्तक को आप बार-बार पढ़ें और इसे बार-बार गुनें।

छोटे अवसर, अच्छी आदतें, बड़ी सफलता

कई लोग इस बात की शिकायत करते रह जाते हैं कि उन्हें जीवन में अवसर मिलते तो वे अवश्य सफल होते। अवसर का अर्थ है—जीवन में ऐसे छोटे-मोटे कार्यों का आमंत्रण मिलना, जिन्हें यदि हम महत्त्वपूर्ण समझकर हाथ में लपक लें तो वे बड़ी सफलता में परिवर्तित हो जाते हैं। यदि उन्हें नकार दिया जाए और अन्य बड़े कार्यों के आमंत्रण पर टकटकी लगाई जाए तो छोटे-मोटे अवसर हमारे पास से उड़कर चले जाते हैं। कुछ लोग अवसरों को भाग्य का नाम देते हैं; जबकि भाग्य कुछ और नहीं, केवल छोटे-छोटे अवसरों को हाथ में लेकर अपनी योग्यता का प्रदर्शन करना भर है। जब अच्छी आदतें जीवन का अंग बन जाती हैं तो फिर छोटे-छोटे अवसर ही बड़ी सफलताओं के निर्माता बनते हैं। ब्रह्म□ांड में वही व्यक्तित्व सफल हुए हैं, जिन्होंने अभावों में अच्छी आदतों को विकसित किया, संक्षिप्त अवसरों को लपका और इतिहास बदलकर रख दिया।

कुछ लोग कठिनाइयों का सामना करने से घबराते हैं। शायद वे नहीं जानते कि जितनी बड़ी समस्या होती है, उसके अंदर उतनी ही बड़ी सफलता निहित होती है। टी. हार्व एकर कहते हैं कि "हर महारथी कभी असफल था।" यह सच है। एंड्रयू कारनेगी, मेरी के, अर्नाल्ड श्वार्जनेगर एवं जॉन डी. रॉकफेलर ने अपने जीवन में बहुत संघर्ष और मुश्किलों का सामना किया था; लेकिन उनमें एक बात अलग थी। वे सभी यह जानते थे कि जीवन में ऐसी कोई मुश्किल नहीं है, जिसे जीता न जा सके। इसके साथ ही उन्होंने छोटे-छोटे अवसरों को पकड़कर उन्हें बड़े अवसरों में बदलना सीख लिया था।

इस पुस्तक को पढ़ते समय आप दो बातों को अपने मन में स्थापित कर लें—

1. सफलता के लिए अभावों का होना उतना ही अनिवार्य है, जितना कि हृदय में धड़कन का होना। अभाव गुणों को परिष्कृत करते हैं और व्यक्ति के व्यक्तित्व को मजबूत करते हैं।

2. जब सबकुछ जलकर राख हो जाता है तो उस राख से संकल्प का उद्‌गम होता है। संकल्प सफल आदतों को पुनर्जाग्रत् करता है और सफल आदतों से एक नए जन्म का निर्माण होता है।

यदि आपके पास इस समय अभावों की पोटली, शिकायतों का पिटारा और समस्याओं की गठरी है तो यह पुस्तक आपके लिए ही है। ज्यों-ज्यों आप इस पुस्तक को पढ़ते जाएँगे, अभावों की पोटली समृद्धि की पोटली बन जाएगी, शिकायतों का पिटारा प्रशंसा का पिटारा बन जाएगा और समस्याओं की गठरी खुशियों की गठरी में बदल जाएगी।

┐

आदत क्या है ?

'आदत' साधारण-सा शब्द है। यह साधारण शब्द आपको असाधारण व्यक्तित्व में परिवर्तित करने की शक्ति रखता है।

सुबह देर से सोकर उठना, देर से सोना, दिन में कई बार चाय पीना, बार-बार पानी पीना, बालों पर हाथ फेरना, उँगलियाँ चटकाना, उँगलियों के नाखून चबाना, आँखें नचाना, हाथ को झटकना, सिर खुजाना, धूम्रपान करना, मदिरापान करना, बातों को दोहराना, देर तक सोना, व्हाट्स ऐप पर देर रात तक लगे रहना—ये सब क्या हैं? आप फौरन ही कहेंगे कि ये सभी आदतें हैं। प्रत्येक व्यक्ति की आदत उसके परिवेश और व्यक्तित्व के अनुरूप अलग-अलग होती है। ये आदतें व्यक्ति के जीवन को गहराई से प्रभावित करती हैं।

आदत क्या होती है ?

जिस काम को दिन में बार-बार किया जाता है, वह हमारे जीवन का एक अंग बन जाता है और यही आदत कहलाता है।

आदत सकारात्मक और नकारात्मक की तरह अच्छी और बुरी होती है। जिस आदत को करने से कार्य सफल होता है, वह अच्छी आदत होती है और जिस आदत को करने से कार्य अव्यवस्थित हो जाता है या लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ता है, वह बुरी आदत होती है।

अच्छी आदतें क्या होती हैं ?

अच्छी आदतों से तात्पर्य है—ऐसी आदतें, जो व्यक्ति के जीवन को सफल एवं सशक्त बनाएँ।

- सकारात्मक साहित्य पढ़ना, अच्छा संगीत सुनना, लेखन करना, नृत्य करना, समय पर उठना, योग करना, व्यायाम करना, मुसकराते हुए दिन की शुरुआत करना, पैदल चलना, लिफ्ट या एस्केलेटर की बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करना आदि ये सभी अच्छी आदतें हैं।

बुरी आदतें क्या होती हैं ?

बुरी आदतें वे होती हैं, जो व्यक्ति को पथभ्रष्ट कर देती हैं। बुरी आदतोंवाले व्यक्ति का जीवन जीते-जी नरक समान हो जाता है।

- धूम्रपान करना, उँगलियाँ चटकाना, मदिरापान करना, देर तक मोबाइल पर लगे रहना, देर तक टी.वी. देखना, अश्लील साहित्य पढ़ना, देर से उठना, देर से सोना, देर से खाना, असंतुलित भोजन करना, नशीले पदार्थों का सेवन करना आदि बुरी आदतें हैं।

अच्छी एवं बुरी आदतें अनेक तरह की होती हैं। इनमें अनेक ऐसी आदतों को शामिल किया जा सकता है, जो आपके दैनिक जीवन का एक अंग बन चुकी होती हैं और जिनके बिना आपको अजीब-सा महसूस होता है।

अच्छी आदतें जहाँ व्यक्ति की सफलता में अहम भूमिका निभाती हैं, वहीं बुरी आदतों को यदि नियंत्रित न किया जाए तो वे जीवन में बाधा उत्पन्न कर देती हैं। होरेस मान कहते हैं कि *"आदत एक रस्सी है। हम हर दिन इसका एक धागा बुनते हैं और आखिरकार यह इतनी मजबूत बन जाती है कि हम इसे तोड़ नहीं पाते।"*

मनोचिकित्सकों एवं स्वास्थ्य विशेषज्ञों का भी यही मानना है कि कई लोगों की उम्र दोगुनी हो सकती है, बशर्ते वे अपने जीवन के पहले आधे हिस्से में ऐसी आदतें न डालें, जो दूसरे आधे हिस्से को छोटा करती हैं।

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में अच्छी आदतों को ही अपनाना चाहता है। सभी इस बात को जानते हैं कि जीवन

में सफलता पाने के लिए अच्छी आदतें जरूरी हैं। सफलता पाने के लिए जहाँ अनेक अच्छी आदतें होनी अनिवार्य हैं, वहीं जीवन को तनावग्रस्त और अवसाद की ओर धकेलने के लिए केवल एक बुरी आदत ही काफी है। एक बुरी आदत ही हमें बरबाद कर सकती है, क्योंकि यह बुरी आदत हमारे शरीर के सिस्टम में वायरस की तरह घुस जाती है और हमारी कार्यक्षमता को प्रभावित करती है।

आदत का वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आदतें दो कारणों से विकसित होती हैं—

- अधिक-से-अधिक जानकारी प्राप्त करने से।
- सतत अभ्यास एवं प्रयत्न करने से।

डैनियल कोएल अपनी पुस्तक 'द टैलेंट कोड' में कहते हैं कि "मायलिन नामक एक न्यूरल इंसुलेटर हमारी कौशल-प्राप्ति का अचूक साधन होता है।" मायलिन हमारे सारे तंतुओं को एक ही दिशा में जोड़े रखने का कार्य करता है। इसलिए हम जिस कार्य का जितना अधिक अभ्यास करते हैं, उसके बारे में जितनी अधिक जानकारी प्राप्त करते हैं, हम उतना ही उस कार्य की गूढ़ता को जानते जाते हैं। हमारा मायलिन उस कार्य के चारों ओर आवेगों को जोड़ने का काम करता है। वे आवेग जितने ज्यादा होते हैं, व्यक्ति का कौशल उतना अधिक बढ़ता जाता है। इस तरह आदत में मायलिन प्रमुख भूमिका निभाता है। यह एक इंसुलेटर का कार्य करता है, जो तंत्रिका तंतुओं को आपस में जोड़कर उनकी गति और शक्ति को बढ़ाने का कार्य करता है। व्यक्ति जितना अधिक किसी कार्य को बार-बार करता है, वह उस कार्य में उतना ही निपुण होता जाता है।

आदत को अच्छी तरह से जानने के लिए निम्न बातों पर ध्यान दीजिए—

- एक व्यक्ति जब कंप्यूटर सीख रहा होता है तो उस समय उसका पूरा ध्यान कंप्यूटर पर ही रहता है। कंप्यूटर के की-बोर्ड को वह ध्यान से देखता है और अभ्यास करता है। जब वह इस कार्य में निपुण हो जाता है तो की-बोर्ड पर बिना देखे तेजी से टाइप करता चला जाता है। सतत प्रयास से उसका की-बोर्ड पर टाइप करने का अभ्यास इतना अधिक हो जाता है कि वह बातें करते हुए या संगीत सुनते हुए भी शुद्धतापूर्वक टाइप कर लेता है। यही आदत है।

जब किसी कार्य का बार-बार और लगातार दोहराव किया जाता है तो वह आदत बन जाता है।

जब किसी कार्य को बार-बार किया जाता है तो वह हमारी आदत बन जाता है।

हम सभी व्यक्तियों में कुछ समान आदतें होती हैं। क्या आप उन समान आदतों को याद कर सकते हैं?

व्यक्तियों की एक समान आदतें—

- सुबह उठना और दैनिक कार्यों से निवृत्त होना।
- ब्रश करना।
- स्नान करना।
- नाश्ता करना।
- स्कूल या कार्यालय जाना।
- लंच करना।
- डिनर करना।
- रात्रि को सोना।

उपर्युक्त आदतें लगभग हर व्यक्ति के जीवन के जरूरी अंग हैं। इनके अलावा रुचि, परिवेश और व्यवहार के

अनुरूप भी आदतें विकसित होती हैं।

अच्छी आदतें सफलता का मार्ग होती हैं।

जब हमें किसी गंतव्य पर पहुँचना होता है तो हम मार्ग का अनुसरण करते हुए लक्ष्य तक पहुँचते हैं। इसी तरह अच्छी आदतों पर चलकर हम सफलता की सुनहरी तसवीर रच सकते हैं।

किसी भी आदत को अपनाने के लिए तीन महत्त्वपूर्ण बिंदु एक डायरी में नोट कर लें—

- क्या यह आदत काम को सहज व सरल करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी?
- क्या इस आदत से जीवन में सफलता एवं समृद्धि प्राप्त होगी?
- क्या यह आदत शरीर को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखेगी?

यदि उपर्युक्त तीन बिंदुओं के जवाब 'हाँ' में आते हैं तो इसका अर्थ यह है कि मस्तिष्क पर ज्यादा जोर लगाए बिना आदत को अपना लेना चाहिए और यदि जवाब 'न' में मिलता है तो उस आदत को छोड़ देना चाहिए। यह बहुत सरल-सा मनोवैज्ञानिक फॉर्मूला है। मनोवैज्ञानिक डोनाल्ड और एलीनोर लेर्ड निर्णय लेने की आदत को विकसित करना बेहद आसान मानते हैं। इसलिए अच्छी आदतों को तुरंत अपनाइए और बुरी आदत को धीरे-धीरे स्वयं को व्यस्त कर दूर करने का प्रयास कीजिए। ऐसा करके आप स्वयं को बेहद स्वस्थ, प्रसन्न और ऊर्जा से भरपूर पाएँगे।

इस समय आपके हाथों में जो पुस्तक है, यह इसलिए लिखी गई है, ताकि आप इस पुस्तक को पढ़कर अच्छी आदतों का विकास कर सकें। इस पुस्तक को पढ़ते-पढ़ते जब आप पढ़ने से करने पर पहुँचेंगे तो आपकी दुनिया बदल जाएगी। आपकी दुनिया बिल्कुल परियों सरीखी और चमत्कार भरी हो जाएगी; परंतु इसके लिए आपको यह वादा करना होगा कि जिस तरह आपको प्रतिदिन सुबह नहाने की आदत है, उसी तरह प्रतिदिन इस पुस्तक को पढ़ने की आदत भी डालनी होगी।

छोटी-छोटी आदतों से होनेवाले परिवर्तन

आदतें हम सभी के जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग होती हैं। हैरानी की बात यह है कि छोटी-छोटी आदतें हमारे जीवन में बड़े-बड़े परिवर्तन ला देती हैं। यदि आदत अच्छी है तो परिवर्तन सुखद होते हैं और यदि आदतें बुरी हैं तो परिवर्तन दु:खद होते हैं। हमारे जन्म लेते ही अनेक ऐसे तत्त्व होते हैं, जो हमारे विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि हम उन तत्त्वों का प्रयोग करना अच्छी तरह जानते हैं तो इसका अर्थ है कि हम अच्छी आदतों को भी विकसित कर लेते हैं। किसी भी कार्य को बचपन से ही करने के प्रयास किए जाएँ तो उसमें दक्ष होना सरल हो जाता है। बचपन में सिखाई गई बातों को ही मस्तिष्क सत्य मानता है। हम सभी इन बातों को जानते हैं, फिर भी बार-बार एक ही गलती करते हैं—बच्चों को डराने की, उनके मन में असफलता और समस्याओं के बीज बोने की। बच्चों के अंदर अच्छी आदतें डालने के साथ ही उन्हें यह भी समझाना चाहिए कि असफलता या समस्याएँ बोझ नहीं होतीं, बल्कि आनेवाले जीवन के लिए लाभदायक होती हैं। जिस तरह कोकून को पार किए बिना इल्ली तितली नहीं बनती, उसी तरह समस्याओं और असफलताओं का सामना किए बिना एक इनसान परिपक्व नहीं बनता। जब अच्छी आदतें विकसित हो जाती हैं तो व्यक्ति स्वयं समस्याओं का इंतजार करता है, ताकि वे उसके सामने आएँ और व्यक्ति उन्हें धूल चटाकर अपने गंतव्य की ओर बढ़ जाए।

अब हम आगे अच्छी आदतें विकसित करनेवाले तत्त्वों के बारे में जानेंगे।

दृढ़ संकल्प लेकर आप इस पुस्तक को पढ़िए और छोटी-छोटी आदतों में परिवर्तन करके चमत्कार को अपने जीवन का नियमित अंग बना लीजिए।

┐

वे तत्त्व, जो आदतों को बनाते हैं

हमारी आदतों का विकास होने में कई तत्त्व प्रमुख भूमिका निभाते हैं, जैसे—

- सकारात्मक गुण
- सकारात्मक व्यवहार
- संबंध
- वित्त
- उत्पादकता
- समय-प्रबंधन
- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य।

ये तत्त्व यदि सकारात्मक रहते हैं तो आदतें अच्छी रहती हैं और इन तत्त्वों के नकारात्मक होते ही चीजें बिगड़नी आरंभ हो जाती हैं। आगे के अध्यायों में इन सभी तत्त्वों पर विस्तार से चर्चा की गई है, साथ ही यह भी बताया गया है कि किस तरह से इन तत्त्वों का उचित प्रबंधन अच्छी आदतों को निर्मित करता है और फिर व्यक्ति के लिए सफलता की सीढ़ियाँ बनाता है।

¬

सकारात्मक गुण

प्रेम की आदत

"प्रेम दुनिया की सबसे शक्तिशाली और सबसे अनजानी ऊर्जा है।"

—पियरे टीलहार्ड डे चार्डिन (दार्शनिक)

"केवल एक शब्द हमें जीवन के सारे बोझ और दर्द से मुक्ति दिला देता है और वह शब्द है—प्रेम।"

—सोफोक्लीज, यूनानी नाटककार

प्रेम क्या है ?

'प्रेम' एक ऐसा शब्द है, जो व्यक्ति को हर उम्र में आकर्षित करता है। प्रेम का अर्थ होता है—लगाव, जुड़ाव, मन व मस्तिष्क का आकर्षण और समर्पण। जहाँ समर्पण, निष्ठा, ईमानदारी, वफादारी और जिम्मेदारी की भावना उत्पन्न हो जाती है, वहीं प्रेम का जन्म हो जाता है। प्रेम केवल विपरीत लिंगों की बपौती नहीं है। यह तो प्रेम का बहुत ही छोटा सा स्वरूप है। प्रेम अपार है। इसका कोई अंत नहीं है। जीवन के कण-कण में प्रेम बसा है। प्रेम एक आदत है। यह आदत इसलिए है, क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह एक-दूसरे पर निर्भर है। यही निर्भरता प्रेम को जन्म देती है। मगर हाँ, प्रेम का वास्तविक स्वरूप वह होता है, जहाँ त्याग व समर्पण प्रमुख होते हैं और स्वार्थ नगण्य। स्वार्थ की भावना पर टिका 'प्रेम' प्रेम नहीं होता। प्रेम का पैमाना बगैर प्रेम के प्रेम देना होता है। जब बगैर प्रेम के प्रेम दिया जाता है तो प्रेम का प्याला लबालब भर जाता है और प्रेम छलकने लगता है। जब प्रेम छलकने लगता है तो वह हर हृदय को अपना बनाने की शक्ति रखता है।

प्रेम जीवन को सफल बनाता है

मदर टेरेसा अपने जीवन के साथ भी और जीवन के बाद भी लोगों के हृदयों में जीवित हैं और जब तक पृथ्वी पर मनुष्य का अस्तित्व रहेगा, वे जीवित रहेंगी; क्योंकि प्रेम को उन्होंने अपनी आदत बना लिया था। वे कहती थीं, "जहाँ भी जाओ, प्रेम बाँटते चलो। शुरुआत अपने घर से करो। अपने बच्चों, पति-पत्नी, पड़ोसी को प्रेम दो। जो भी तुमसे मिलने आए, पहले से ज्यादा खुश होकर ही लौटे।" उन्होंने सबको इतना प्रेम दिया कि उनका प्रेम का प्याला छलककर हर हृदय में प्रवेश करता गया और वहाँ पर प्रेम के बीज बोता गया।

माता-पिता का प्रेम संतान का कल्याण करता है। ईश्वर से किया गया प्रेम दुर्गुणों को मिटाता है। शिक्षक द्वारा किया गया प्रेम छात्रों के हृदय में प्रेम की कोंपलें तो उगाता ही है, इसके साथ ही उनके जीवन को भी सफल बनाता है।

बिना शर्त का प्रेम

हम सभी किसी-न-किसी से प्रेम करते हैं। माता-पिता, पति-पत्नी, भाई-बहन, बहन-बहन, भाई-भाई, ननद-भाभी, देवरानी-जेठानी, संबंधी, मित्र, शिक्षक, संगीत, अभिनय, लेखन, पठन-पाठन, वाचन—यह सूची बहुत लंबी है। बहुत कम लोग ऐसे होते हैं, जो बिना शर्त के प्रेम करते हैं। जहाँ व्यक्ति यह सोचकर प्रेम करता है कि उसे प्रेमी के सान्निध्य में कुछ-न-कुछ अवश्य प्राप्त होना चाहिए, वह प्रेम नहीं, व्यापार कहलाता है।

बिना शर्त के प्रेम में जो आपको सचमुच चाहता है, वह आपसे कुछ नहीं चाहता है। निश्छल प्रेम का सबसे बड़ा उदाहरण पशु-पक्षियों में देखने को मिलता है। पशु-पक्षी केवल निश्छल प्रेम चाहते हैं, कुछ और नहीं। वे मात्र प्रेम के भाव से व्यक्ति से इस कदर बँध जाते हैं कि अंत तक साथ निभाते हैं। इसलिए, आमतौर पर मनुष्य के मुकाबले किसी पशु-पक्षी को प्रेम करना ज्यादा सरल होता है, क्योंकि वहाँ पर मनुष्य अपनी इच्छाओं के जाल नहीं बुनता। पशु-पक्षी भी मनुष्य के प्रेम को अपनाते हैं, क्योंकि वे भी व्यक्ति के बारे में कोई धारणा नहीं बनाते

और निश्छल भाव से उन्हें प्रेम का अवदान देते हैं; जबकि मनुष्य दूसरे मनुष्य से प्रेम करते समय मानसिक लहरों में डूबते-उतराते रहते हैं। यही कारण है कि कई बार व्यक्ति जिसे सबसे अधिक प्रेम करने की बात स्वीकारता है, जरा सी गलतफहमी होते ही थोड़ी सी अवधारणाएँ भिन्न होने पर उसे ही अपना सबसे बड़ा शत्रु मान लेता है। यह कैसे हो जाता है; क्योंकि जहाँ बिना शर्त प्रेम होता है, वहाँ व्यापार, ऊँच-नीच, भेदभाव व विचारों का कोई अवरोध नहीं होता। बिना शर्त का प्रेम हर अवरोध को पार कर मिसाल कायम करता है।

एक कॉलेज में समाज-शास्त्र विषय के एक प्रोफेसर ने अपने छात्रों को एक प्रोजेक्ट दिया। उन्होंने छात्रों से कहा कि वे बाल्टीमोर की झोंपड़ियों में रहनेवाले 200 बच्चों का सर्वेक्षण करें। वे उन बच्चों से यह पूछें कि वे बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं। सभी छात्र झोंपड़ियों में गए और बच्चों से जानकारी लेकर आए। लगभग सभी छात्रों ने एक जैसी ही टिप्पणी लिखी—'यह बच्चा भविष्य में कुछ नहीं बन सकता।'

पच्चीस साल बाद समाज-शास्त्र के एक अन्य प्रोफेसर उसी कॉलेज में पढ़ाने के लिए आए। एक दिन पुराने कागजों की तलाश करते समय उनकी नजर उस सर्वेक्षण पर पड़ी। वह सर्वेक्षण देखकर प्रोफेसर के मन मे जिज्ञासा उत्पन्न हुई, आखिर क्या सचमुच इस सर्वेक्षण के बच्चे कुछ नहीं बन सके? उन्होंने अपने बैच के छात्रो को उस प्रोजेक्ट को आगे बढ़ाते हुए उन पच्चीस सालवाले बच्चों को खोजने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि वे पता लगाएँ कि आखिर वे बच्चे आज युवक बनकर क्या कर रहे हैं और अपने जीवन में कितने सफल या विफल हैं?

छात्रों ने गहनता से बाल्टीमोर की झोंपड़ियों का रुख किया। उन लड़कों से जुड़ी तमाम जानकारियाँ जुटाई गईं। परिणाम निकला कि उन 200 बच्चों में से 20 या तो बाहर चले गए थे या मर गए थे। खैर, यह तो सामान्य बात थी। एक बात जानकर सभी छात्र ठगे से रह गए। वह यह थी कि उनमें 176 बच्चे सामान्य से अधिक सफल हुए थे और वकील, डॉक्टर, शिक्षक, व्यवसायी, कलाकार आदि बन गए थे।

जब प्रोफेसर को सर्वेक्षण का यह परिणाम पता चला तो उनकी भी हैरानी की सीमा न रही कि आखिर झोंपड़-पट्टी में रहनेवाले वे बच्चे सामान्य से अधिक सफल कैसे हुए? अब प्रोफेसर स्वयं उन युवकों तक पहुँचे और उनसे बोले, "आखिर तुम्हारी सफलता का राज क्या है?" सभी ने एक ही जवाब दिया, "हमारी टीचर।"

अब उस टीचर को ढूँढ़ने की कवायद शुरू हुई। सौभाग्यवश, वह टीचर अभी जीवित थीं और वृद्ध हो चुकी थीं। प्रोफेसर ने उनसे पूछा, "आखिर आपने कौन सा ऐसा जादुई फॉर्मूला प्रयोग किया, जिसकी बदौलत ये लड़के झोंपड़-पट्टी से निकलकर सफलता के शिखर पर पहुँच गए और आज ये सभी बेहद सफल हैं।"

प्रोफेसर का सवाल सुनकर टीचर की आँखों में चमक और नमी—दोनों ही आ गईं। वृद्धावस्था में यह सवाल सुनकर उनके रोएँ खड़े हो गए। वे बेहद नम्रता से बोलीं, "मैंने कोई जादू नहीं किया। मैं तो बस, इन सब बच्चो से सच्चे दिल से प्रेम करती थी और प्रेमवश ही ये बच्चे आज सफल हैं।"

यह सुनकर प्रोफेसर की आँखें भी नम हो गईं। वे बोले, "प्रेम से ज्यादा ताकतवर तत्त्व इस दुनिया में शायद नहीं है।" इसके बाद उन्होंने भी उसी क्षण से प्रेम को अपने जीवन का एक अंग बना लिया।

सबसे महान् शक्ति है प्रेम

प्रेम जब व्यक्ति के अंदर उत्पन्न हो जाता है तो उसके अंदर सारी अच्छी भावनाएँ भी जाग्रत् हो जाती हैं। प्रेम पृथ्वी की सबसे प्रबल और महान् शक्ति है। यह शक्ति केवल मानव में ही नहीं, बल्कि पृथ्वी के हर चराचर प्राणी में स्वाभाविक रूप से होती है। सफलता तक पहुँचने के लिए प्रेम की शक्ति को बिना किसी लोभ या वैमनस्य के निस्स्वार्थ रूप से सबको बाँटना होता है। यकीन मानिए, जब व्यक्ति प्रेम को आदत बना लेता है और ऐसा करने

लगता है तो कठिन-से-कठिन समस्याओं का हल भी स्वत: ही होने लगता है। बिगड़ते काम बनने लगते हैं और असंभव संभव बन जाता है।

प्रेम का विकास तभी नहीं माना जाता, जब वह विपरीत लिंगों में होता है; बल्कि प्रेम तो वह खूबसूरत अहसास होता है, जिसको भी यह निस्स्वार्थ किसी वस्तु या प्राणी से हो जाता है, वह नए प्रतिमान रच देता है। ऐसे ही प्रतिमान उन वैज्ञानिकों, आविष्कारकों, कलाकारों, शिक्षकों, व्यापारियों ने रचे हैं, जिन्होंने प्रेम के तत्त्व के कारण अपने कार्य में आशातीत सफलता पाई है। प्रेम के तत्त्व के कारण ही पुस्तक रची जाती है, प्रेम के कारण ही संगीत-लहरियाँ फूटती हैं, प्रेम के कारण ही स्कूलों का निर्माण होता है, प्रेम के कारण ही माँ बच्चे को जन्म देती है और प्रेम के कारण ही पूरी सृष्टि रंगों से भरी नजर आती है।

प्रेम एक ऐसी आदत है, जो आपको न सिर्फ एक अच्छा इनसान बनाने में मदद करती है, बल्कि आपको सफलता की ऊँचाइयों तक भी ले जाती है। इसलिए हर किसी से प्रेम करें; प्रकृति से, बच्चों से, अपने कार्य से, अपने घर से, परिवार से, समाज से, देश से, लोगों से—सब से प्रेम करें। जितना अधिक प्रेम का तत्त्व आपके अंदर फैलता जाएगा, उतना ही अधिक आपका अंतर्मन शांत और प्रसन्नचित्त होता जाएगा।

यह पढ़कर क्या आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आपको प्रेम की आवश्यकता है और वह प्रेम आपको कैसे और कहाँ से मिलेगा, इसका अहसास आपको कैसे होगा? तो इसका बहुत सरल-सा तरीका है कि प्रेम पाने के लिए आप इसे देना प्रारंभ कर देंगे। आप जितना ज्यादा सृष्टि को प्रेम देंगे, सृष्टि से उतना ही प्रेम आपकी ओर खिंचा चला आएगा। जब आप प्रेम को आदत बनाकर इसे निस्स्वार्थ देना आरंभ कर देंगे तो आप एक ऐसी चुंबक बन जाएँगे, जिसकी ओर हर अच्छी वस्तु और कार्य स्वत: ही पूरे विश्व से हवा के साथ चलकर आप तक पहुँच जाएँगे।

हो सकता है कि अभी आपको ये बातें हवाई लग रही हों। अगर ऐसा है तो कुछ दिन आप निस्स्वार्थ प्रेम देना आरंभ तो कीजिए, परिणाम देखकर आप स्वयं पर विश्वास नहीं कर पाएँगे और खुद को झूठा साबित होते हुए पाएँगे तथा इस पुस्तक की बातों को सच होते हुए देख पाएँगे।

स्मरणीय बिंदु

- प्रेम का अर्थ होता है—लगाव, जुड़ाव, मन व मस्तिष्क का आकर्षण और समर्पण।
- प्रेम एक आदत है। यह आदत इसलिए है, क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह एक-दूसरे पर निर्भर है। यही निर्भरता प्रेम को जन्म देती है।
- माता-पिता का प्रेम संतान का कल्याण करता है। ईश्वर से किया गया प्रेम दुर्गुणों को मिटाता है। शिक्षक द्वारा किया गया प्रेम छात्रों के हृदय में प्रेम की कोंपलें तो उगाता ही है, इसके साथ ही उनके जीवन को भी सफल बनाता है।
- जब व्यक्ति प्रेम को आदत बना लेता है तो कठिन-से-कठिन समस्याओं का हल भी स्वत: ही होने लगता है।
- प्रेम एक ऐसी आदत है, जो व्यक्ति को न सिर्फ एक अच्छा इनसान बनाने में मदद करती है, बल्कि उसे सफलता की ऊँचाइयों तक भी ले जाती है।
- आप जितना ज्यादा सृष्टि को प्रेम देंगे, सृष्टि से उतना ही प्रेम आपकी ओर खिंचा चला आएगा।

सफलता की आदत

प्रेम सृष्टि की महान् शक्ति है। इस शक्ति के माध्यम से प्रतिकूल परिस्थितियों को अनुकूल बनाया जा सकता है।

विश्वास की आदत

"जो लोग सच्चे विश्वास से, सच्चे दिल से ईश्वर को आवाज देते हैं, उनकी आवाज निश्चित रूप से सुनी जाएगी और जो उन्होंने माँगा तथा चाहा है, वह उन्हें मिल जाएगा।"

—मार्टिन लूथर किंग

"खुद में विश्वास किसी भी सफल अभियान को बनानेवाली सबसे अहम ईंटों में से एक होता है।"

—लीडिया चाइल्ड

विश्वास की उत्पत्ति

विश्वास सहयोग और आत्मविश्वास से उत्पन्न होता है। हम दूसरों के लिए विश्वास के साथ कार्य करते हैं और सोचते हैं कि दूसरा भी ऐसा ही करेगा। समाज और मानव-तंत्र विश्वास के कारण ही चलता है। जहाँ शंका उत्पन्न होती है, वहाँ कार्यों का बिगड़ना प्रारंभ हो जाता है। यदि आप शंकालु प्रवृत्ति के हैं तो इस आदत को निकालकर विश्वास की आदत को अपने अंदर डालने का प्रयास कीजिए; क्योंकि शंका एक पीड़ा है और यह डर से उत्पन्न होती है। शंका व्यक्ति को दुनिया से काट देती है और उसे खुद में सिमटने के लिए छोड़ देती है। वहीं विश्वास वह जादू है, जो बीजों को रंग-बिरंगे, महकते पुष्पों में बदल देता है और विचारों एवं स्वप्न को वास्तविकता के धरातल पर ले आता है।

विश्वास से चमत्कार होते हैं

विश्वास की आदत चमत्कारों को जन्म देती है। ऐसे-ऐसे चमत्कारों को, जिनको सुनकर लोग दाँतों तले उँगली दबा सकते हैं। विश्वास विपरीत संभावनाओं को हरा देता है, कठिन से कठिनतम स्वप्न को सच कर देता है और असंभव दिखनेवाली वस्तुओं को झोली में डाल देता है। यह ऐसा चमत्कार है, जो किसी के भी जीवन में हो सकता है, बशर्ते कि उनमें विश्वास की आदत हो।

संबंधों में, मित्रता में कार्य करते समय विश्वास की आदत होनी बहुत जरूरी है। यदि विश्वास करनेवाली पत्नी सोफिया नहीं होती तो शायद आज कोई भी नैथेनियल हॉथोर्न से परिचित न होता।

एक दिन नैथेनियल हॉथोर्न बहुत उदास होकर घर लौटे और पत्नी सोफिया से बोले, "मुझे आज नौकरी से निकाल दिया गया है। मैं असफल हो चुका हूँ, हार चुका हूँ और थक चुका हूँ।" यह सुनकर सोफिया खुशी से चीखने लगी। पत्नी को खुश देखकर नैथेनियल हैरानी से उसे देखने लगे। तब सोफिया उनका हाथ पकड़कर झूमते हुए बोली, "अब आप अपनी पुस्तक लिख सकते हो।" नैथेनियल को लिखने का शौक था, लेकिन घरेलू जिम्मेदारियों और नौकरी के कारण उन्हें लेखन के लिए समय नहीं मिल पा रहा था। यह सुनकर नैथेनियल की आँखों में चमक आ गई, लेकिन तुरंत ही बुझ गई। वे बोले, "जब मैं लिखूँगा तो हमारा खर्च कैसे चलेगा?" यह सुनकर पत्नी ने दराज खोलकर काफी सारे रुपए निकाले और बोली, "मैं शुरू से जानती थी कि आप बहुत प्रतिभाशाली हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि आप एक दिन अमर ग्रंथ लिखेंगे। इसलिए आप जो घर-खर्च के लिए रुपए देते थे, उसमें से मैं थोड़े रुपए बचा लेती थी। अब तक हमारे पास इतने रुपए हैं कि इनसे एक साल का खर्च आराम से चल सकता है।" पत्नी के इस विश्वास को देखते हुए ही अमेरिकी साहित्य का महान् उपन्यास 'द स्कार्लेट लेटर' रचा गया। विश्वास के बल पर न केवल उपन्यास अमर हो गया, बल्कि नैथेनियल भी विश्व में अमर हो गए।

विश्वास की आदत

क्या आप संदेहवादी हैं, हताश हैं, किस्मत को फूटा हुआ मानते हैं? यदि ऐसा है तो आपके अंदर विश्वास की आदत नहीं है। अभी उठें और आज से ही विश्वास को अपनी आदत बनाएँ। आदत वह प्रक्रिया या कार्य होता है, जिसे बार-बार किया जाता है। यह याद रखें, जब आदत जीवन का अंग बन जाती है तो फिर वह आदत नहीं लगती, बल्कि जीवन की अनिवार्यता लगने लगती है। एक ऐसी अनिवार्यता, जिसके बिना जीवन असंभव लगने लगता है। सुबह उठना, नहाना, ब्रश करना, खाने से पहले हाथ धोना, बालों में कंघी करना, घर व ऑफिस को साफ रखना आदि नियमित रूप से प्रत्येक व्यक्ति करता है। कुछ समय बाद ये आदतें जीवन की ऐसी अनिवार्यता बन जाती हैं, जिनके बिना जीवन अधूरा लगने लगता है। सही मायनों में यदि कहा जाए कि अच्छी आदतों से ही सफल जीवन का निर्माण होता है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। इसलिए आप भी अच्छी आदतों का समावेश करें, विश्वास को अपने अंदर उत्पन्न करें और प्रतिदिन विश्वास के साथ हर कार्य की शुरुआत करें। एक बात अपने मन-मस्तिष्क में बैठा लें कि खुद पर विश्वास आपको तब भी चलाता रहेगा, जब संसार आपको नीचे गिराता है।

आदत वह प्रक्रिया या कार्य होता है, जिसे बार-बार किया जाता है। यह याद रखें, जब आदत जीवन का अंग बन जाती है तो फिर वह आदत नहीं लगती, बल्कि जीवन की अनिवार्यता लगने लगती है। एक ऐसी अनिवार्यता, जिसके बिना जीवन असंभव लगने लगता है। सुबह उठना, नहाना, ब्रश करना, खाने से पहले हाथ धोना, बालों में कंघी करना, घर व ऑफिस को साफ रखना आदि नियमित रूप से प्रत्येक व्यक्ति करता है।

विश्वास की आदत हर व्यक्ति में होनी अनिवार्य है, क्योंकि जिंदगी केवल फूलों की सेज नहीं है। यहाँ पर कंटकों का भी जाल बिछा हुआ है और कंटकों से भरे इस जाल को आप विश्वास की तली के सहारे ही पार कर सकते हैं।

जब जीवन में असफलताएँ मिल रही हों, समस्याओं और समस्याओं का जाल बुना जा रहा हो तो ऐसे समय में विश्वास के द्वारा असफलताओं एवं समस्याओं के जाल को काटा जा सकता है। ऐसे समय में विश्वास का साथ बहुत जरूरी होता है। विन्स लॉम्बार्डी कहते हैं, *"खुद में विश्वास और अनुशासन रखना तब आसान होता है, जब आप विजेता हों, जब आप नंबर वन हों। विश्वास और अनुशासन तो तब मायने रखता है, जब आप अभी तक विजेता न बन पाए हों।"*

विन्स लॉम्बार्डी ने अनेक असफलताओं एवं समस्याओं को झेला, लेकिन उन्होंने अपने विश्वास को कभी कम नहीं होने दिया। उनका फोर्डहैम यूनिवर्सिटी में विद्यार्थी खिलाड़ी के रूप में बेहद सफल कॅरियर रहा। वे आक्रमण पंक्ति में बतौर राइट गार्ड खेलते थे, जिसे 'सेवन ब्लॉक्स ऑफ ग्रेनाइट' कहा जाता था। सन् 1937 में जब उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी की तो अचानक ही महामंदी चरम उत्कर्ष पर पहुँच गई। ऐसे में किसी भी व्यक्ति के लिए रोजगार एवं व्यवसाय के अवसरों की संख्या नगण्य रह गई। लॉम्बार्डी इस दौरान अनेक नौकरियों में संघर्ष करते रहे। उन्हें सन् 1939 में हाई स्कूल की फुटबॉल टीम में असिस्टेंट कोच की नौकरी मिल गई। उसके बाद की बातें और कोच के रूप में उनका रिकॉर्ड एक किंवदंती बन चुका है; पर उनके बारे में बेहद दिलचस्प बात यह है कि उन्होंने अपने कॅरियर की एन.एफ.एल. वाली पारी सन 1954 तक, यानी कि अपने कॅरियर के लगभग 15 सालों तक प्रारंभ नहीं की थी। वे अपने खिलाड़ियों के साथ बेहद कठोर रुख अपनाया करते थे और उनके परिणाम हमेशा ऐसे रहते थे कि लोग दाँतों तले उँगली दबाते रह जाते थे। उनके अनिश्चित और अकल्पनीय परिणामों ने उन्हें हॉल ऑफ फेम में पहुँचा दिया था और उनका नाम सुपर बाउल ट्रॉफी पर आ गया था। उनके पूरे एन.एफ.एल. कॅरियर में एक भी सीजन ऐसा नहीं रहा था, जब वे पराजित रहे हों। इसका श्रेय वे हमेशा अपने विश्वास को देते रहे। खुद में उनका विश्वास इतना ज्यादा था कि यह संक्रामक था और उनके इर्द-गिर्द रहनेवाले हर व्यक्ति में गजब का

विश्वास फूँक देता था। गजब के विश्वास के कारण ही उन्होंने ग्रीन बे पेकर्स के एक बेहद कमजोर खिलाड़ी को विश्व के महान् खिलाड़ी में परिवर्तित कर दिया था। एक बार ग्रीन बे पेकर्स के अभ्यास मैच के दौरान लॉम्बार्डी ने एक गार्ड को पुल आउट करने में असफल देखकर उसे निकाल दिया और बोले, "तुम एक निहायत ही घटिया फुटबॉल खिलाड़ी हो।" यह सुनकर उस खिलाड़ी की आँखों में आँसू आ गए। वह एक अच्छा खिलाड़ी बनना चाहता था। खिलाड़ी को उदास देखकर लॉम्बार्डी उसके पास पहुँचे और बोले, "माना कि तुम अभी अच्छा नहीं खेलते हो, पर मुझे विश्वास है कि तुम एक महान् खिलाड़ी बन सकते हो।" यह सुनकर गार्ड हैरानी से लॉम्बार्डी को देखने लगा। इसके बाद गार्ड का अभ्यास निरंतर चलता रहा और आज दुनिया उस गार्ड को महान् फुटबॉल खिलाड़ी जैरी क्रैमर के रूप में जानती है।

सन् 1937 में जब उन्होंने अपनी पढ़ाई पूरी की तो अचानक ही महामंदी चरम उत्कर्ष पर पहुँच गई। ऐसे में किसी भी व्यक्ति के लिए रोजगार एवं व्यवसाय के अवसरों की संख्या नगण्य रह गई। लॉम्बार्डी इस दौरान अनेक नौकरियों में संघर्ष करते रहे। उन्हें सन् 1939 में हाई स्कूल की फुटबॉल टीम में असिस्टेंट कोच की नौकरी मिल गई।

विश्वास की आदत केवल आपको ही नहीं, बल्कि आपके इर्द-गिर्द रह रहे लोगों के अंदर भी जबरदस्त विश्वास फूँकती है और उन्हें निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

जब आप परीक्षा देने जा रहे हों तो विश्वास बनाए रखें कि परीक्षा अच्छी होगी। किसी कार्य को आरंभ करने जा रहे हों तो इस विश्वास के साथ आगे बढ़ें कि आपकी मेहनत और लगन से कार्य में सकारात्मक परिणाम मिलेंगे। नौकरी के पहले दिन मन में यह विश्वास रखें कि आप पहले दिन से ही अपने बॉस को मनोवांछित ही नहीं, बल्कि उत्कृष्ट परिणाम देंगे। हर तरह के संबंधों में विश्वास रखें। यह पूरा विश्व आकर्षण के नियम के अनुसार कार्य करता है। जब हम कोई चीज ऊपर की ओर उछालते हैं तो वह वापस नीचे आकर गिरती है। हमारी आवाज की प्रतिध्वनि हमसे ही टकराती है। इसी तरह आपका हर कार्य और लोगों पर किया गया विश्वास आपके पास सफलता, धन, खुशी, सम्मान और पुरस्कार के रूप में लौटकर आता है।

विश्वास कायम रखने के लिए यह करें—

- आत्मविश्वास को सुदृढ़ करें।
- समस्याओं के समय धैर्य बनाए रखें।
- कार्य को अपनी योग्यता के अनुरूप करते रहें।
- सकारात्मक और आत्मविश्वास बढ़ानेवाली पुस्तकें पढ़ें। ऐसे लोगों के साथ रहें, जो आप पर विश्वास करते हैं।

स्मरणीय बिंदु

- विश्वास सहयोग और आत्मविश्वास से उत्पन्न होता है।
- विश्वास और शंका दोनों ही आदतें हैं। शंका एक पीड़ा है और यह व्यक्ति को विश्व से काटकर खुद में सिमटने के लिए छोड़ देती है; जबकि विश्वास वह जादू है, जो बीजों को रंग-बिरंगे पुष्पों में बदल देता है।
- विश्वास विपरीत संभावनाओं को हरा देता है, कठिन-से-कठिनतम स्वप्न सच कर देता है और असंभव दिखनेवाली वस्तुओं को झोली में डाल देता है।
- खुद पर विश्वास आपको तब भी चलाता रहेगा, जब संसार आपको नीचे गिराता है।
- विश्वास के द्वारा ही असफलताओं एवं समस्याओं के जाल को काटा जा सकता है।
- विश्वास सफलता, धन, खुशी, सम्मान और पुरस्कार के रूप में लौटकर आता है।

सफलता की आदत

विश्वास हृदय का ज्ञान है और यह अंधकार में दीप जलाने की क्षमता रखता है।

❑

सपने देखने की आदत

"अगर आप किसी चीज का सपना देख सकते हैं तो आप उसे कर सकते हैं।"

—वॉल्ट डिज्नी

"सपने सच होते हैं। यदि यह संभावना नहीं होती तो प्रकृति हमें उन्हें देखने के लिए प्रेरित ही नहीं करती।"

—जॉन अपडाइक

स्वप्नों की दुनिया

बच्चा जब नींद में मुसकरा रहा होता है तो वह सुंदर स्वप्न देख रहा होता है। स्वप्न देखने का सिलसिला मानव की उत्पत्ति के साथ ही प्रारंभ होने लगता है। व्यक्ति अपनी सोच, भावनाओं और कल्पना-शक्ति के अनुरूप स्वप्न देखते हैं। नेत्रहीन भी स्वप्न देखते हैं। इसी से स्वप्न-शक्ति का अनुमान लगाया जा सकता है। शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो, जिसने आज तक एक भी स्वप्न न देखा हो। आपने कभी सोचा है कि स्वप्न कहाँ से आते हैं और क्यों आते हैं? मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययनों से इस बात को साबित किया है कि स्वप्न हमारी अधूरी इच्छाओं के द्योतक होते हैं। हमारे मन में जो विचार दिन में सुप्त पड़े होते हैं, वे रात्रि में विचरण करने लगते हैं। यही कारण है कि व्यक्ति स्वप्न में ऐसी जगह और व्यक्तियों को भी देख लेता है, जिनसे वह पहले कभी नहीं मिला होता। स्वप्न केवल काल्पनिक नहीं होते, बल्कि यथार्थ का रूप भी होते हैं। व्यक्ति जितना अधिक स्वप्नों की शक्ति पर विश्वास करता है, वह उतना ही अधिक स्वप्नों को वास्तविकता के धरातल पर लाने में भी सफल हो जाता है। स्वप्न देखना प्रकृति का एक उपहार है। व्यक्ति अपने जीवन में अनगिनत इच्छाएँ समेटे होते हैं। कुछ लोग कमजोर प्रवृत्ति के होते हैं, वे मन में स्वप्न तो बहुत सजाते हैं, लेकिन उन्हें मिटा भी देते हैं। इसलिए उनके स्वप्न कभी पृथ्वी पर सच नहीं हो पाते। वहीं जो लोग स्वप्नों के अनुरूप अपने जीवन को बदलने का प्रयास करते हैं, वे न सिर्फ इतिहास बदल देते हैं, बल्कि अपनी अद्भुत कार्यक्षमता से पूरे विश्व को भी अचंभित कर देते हैं।

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम से पूरा विश्व परिचित है। मिसाइलमैन कलाम ने भारत को मिसाइल टेक्नोलॉजी में विश्व के शिखर पर पहुँचा दिया। राष्ट्रपति के रूप में उनकी सादगी, कार्यक्षमता एवं सहजता ने पूरे विश्व को सपने देखने और उन्हें पूरा करने की प्रेरणा दी। उनका कहना था, "इससे पहले कि सपने सच हों, आपको सपने देखने होंगे।"

महान् लोग बचपन से ही सपनों को अपनी आदत बना लेते हैं

इसरो की 56 वर्षीया महिला वैज्ञानिक मंगला मणि बचपन से ही ऐसे स्वप्न देखती थीं कि वे आम लोगों से हटकर कार्य करें और अपने देश का नाम रोशन करें। सपने देखने की इसी आदत ने उनके सपनों को हकीकत में बदल दिया। आज वे दुनिया के सबसे ठंडे स्थान अंटार्कटिक में एक वर्ष से भी अधिक का समय बितानेवाली पहली भारतीय महिला बन गई हैं। रक्त जमानेवाली और हड्डियों को कँपकँपानेवाली ठंड में उन्होंने 403 दिन बिताए हैं।

अपने सपनों के बल पर असंभव को संभव बनानेवाली मंगला मणि नवंबर 2016 में अपनी टीम के साथ अंटार्कटिकास्थित भारतीय रिसर्च सेंटर 'भारती' गई थीं। अंटार्कटिक एक ऐसा स्थान है, जहाँ पर विषम परिस्थितियों के कारण जीवन दूभर और दुर्लभ है। ऐसे में एक 56 वर्ष की महिला का जटिल परिस्थितियों में अपने परिवार से दूर रहकर कार्य करना आश्चर्यचकित तो करता ही है, साथ ही इस बात को भी प्रबल करता है कि यदि व्यक्ति सपने देखने की आदत बना ले तो वह अविश्वसनीय कार्य को भी विश्वसनीय बना सकता है।

मंगला मणि की सपने देखने की आदत ने उन्हें तमाम कसौटियों पर खरा साबित किया। अंटार्कटिक जाने के लिए उनके तमाम शारीरिक एवं मानसिक परीक्षण किए गए। जब वे उनमें पास हो गईं तो इसके बाद उनके शरीर को चुभनेवाली बर्फीली हवाओं को सहने की क्षमता के अनुकूल बनाने हेतु प्रशिक्षित किया गया। उनके अंदर कठिन समय में टीम के साथ कार्य करने की कला को विकसित किया गया, ताकि उपग्रहों के जरिए अंटार्कटिक की परिस्थितियों में हासिल डेटा के सटीक निष्कर्ष शोध केंद्र पर प्राप्त किए जा सकें। मंगला मणि ने अपने सपनों को सच करते हुए इस बात को भी साबित कर दिया कि उम्र महज एक नंबर मात्र है। यदि व्यक्ति के अंदर सपने जन्म लेते रहें तो वह हर उम्र में अधिक सक्रिय होता जाता है।

प्रसिद्ध व्यक्ति बचपन से ही सपने बुनते हैं

यह तो हम सभी जानते हैं कि जितना बड़ा जोखिम, उतनी बड़ी सफलता। उसी तरह जितने बड़े सपने, उतने ही बड़े पुरस्कार व्यक्ति की झोली में आते रहते हैं। सपनों को पूरा करने के लिए सकारात्मक कर्म करने पड़ते हैं। कर्म अच्छा होगा तो प्रतिफल अवश्य ही अच्छा मिलेगा। इसके लिए विचरण करने की आवश्यकता नहीं है। बस, अपने काम पर ध्यान रखना चाहिए।

आंध्र प्रदेश में जनमे श्रीकांत बोला बचपन से ही नेत्रहीन थे। उनके बारे में अकसर लोग कहा करते थे कि, "यह बिना आँखों का एक बेकार बच्चा है, जो आगे चलकर माता-पिता पर बोझ बनेगा।" ईश्वर उन्हें इस रंग-बिरंगी दुनिया में बिना आँखों के लाए, लेकिन नेत्रहीन श्रीकांत ने अपने सपनों की रंग-बिरंगी दुनिया से सबके जीवन में रंग भर दिए। आज हैदराबाद में श्रीकांत की बोलांट (BOLLANT) इंडस्ट्री है। यह कंपनी अपंग, अशिक्षित और बेरोजगार लोगों को रोजगार देती है। इस कंपनी का वार्षिक टर्नओवर 50 करोड़ रुपए से भी ज्यादा है। उनके पास कंपनी की चार उत्पादन इकाइयाँ हैं।

डिज्नीलैंड बनाने वाले वॉल्ट डिज्नी, पुलित्जर पुरस्कार से पुरस्कृत अपटॉन सिंक्लेयर, विश्व-प्रसिद्ध संगीतकार बैरी गार्डी, 'हैरी पॉटर' की लेखिका जे.के. रोलिंग और मॉण्टेसरी प्रणाली की जनक मारिया मॉण्टेसरी ने लाख कठिनाइयों के बावजूद सपनों की आदत को जीवित रखा और इसलिए उनके सपनों की आदत ने उन्हें यश, सम्मान एवं धन का स्वामी बना दिया।

सपनों की आदत बनाएँ और सपनों की सूची बनाएँ

प्रत्येक व्यक्ति सपने देखता है, लेकिन कुछ लोग सपनों को गंभीरता से लेते हैं और कुछ लोग उन्हें भूल जाते हैं। सपने हम सभी देखते हैं, बस, दृढ़ संकल्प के कुछ धनी लोग ही दिन में दिखनेवाले सपनों को सच कर पाते हैं। आप सपनों को अपनी आदत बनाकर उन्हें वास्तविकता में परिवर्तित कर सकते हैं—

- सुबह आँखें खोलते ही ऊँचे और बड़े लक्ष्य को आँखें बंद कर देखें। ऐसा हर दिन तब तक करते रहें, जब तक कि ऐसा करना आपकी आदत न बन जाए।
- एक डायरी बनाएँ और उसमें अपने सपने लिखते जाएँ।
- डायरी में छोटे से लेकर बड़ा सपना लिखें।
- जो सपने पूरे होते जाएँ, उन्हें काटते जाएँ और नए सपने लिखते जाएँ।
- सपने लिखने के साथ ही उन्हें पूरा करने की कार्य-योजना भी लिख लें।
- प्रतिदिन उन्हें पढ़ें। ऐसा करने से सपने अवचेतन मन में केंद्रित हो जाते हैं और फिर अवचेतन मन उन सपनों को पूरा करने के लिए परिस्थितियों का निर्माण करने में जुट जाता है।

स्मरणीय बिंदु

- स्वप्न हमारी अधूरी इच्छाओं के द्योतक होते हैं। हमारे मन में जो विचार दिन में सुप्त पड़े होते हैं, वे रात्रि में विचरण करने लगते हैं।
- जो लोग स्वप्नों के अनुरूप अपने जीवन को बदलने का प्रयास करते हैं, वे इतिहास बदल देते हैं।
- यदि व्यक्ति के अंदर सपने जन्म लेते रहें तो वह हर उम्र में अधिक सक्रिय होता जाता है।
- सपनों को पूरा करने के लिए सकारात्मक कर्म करने पड़ते हैं।
- सपनों को पूरा करने के लिए अवचेतन मन में सदैव सकारात्मक सोचें।

सफलता की आदत

काल्पनिक सपनों की आदत बनाएँ और सफलता को द्वार पर लाएँ।

मुसकराहट

"मुसकान दो लोगों के बीच की सबसे छोटी दूरी होती है।"

—पियानो-वादक विक्टर बोर्ज

"अगर आप अपनी मुसकान का उपयोग नहीं कर रहे हैं तो आप उस आदमी की तरह हैं, जिसके बैंक में लाखों रुपए तो हैं, लेकिन चेकबुक नहीं है।"

—लेस गिबलिन

मुसकराहट की दौलत

मन अंदर से प्रसन्न होता है तो हृदय मुसकराता है। हृदय की मुसकराहट चेहरे पर नजर आती है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ एवं सुंदर नजर आता है।

जब चेहरे पर हँसी और हृदय में मुसकराहट होती है तो व्यक्ति संसार को जीतने का सामर्थ्य रखता है। इस संसार में इनसान ही एकमात्र ऐसा प्राणी है, जिसे प्रकृति ने हँसने की क्षमता प्रदान की है। अन्य प्राणी रो सकते हैं, लेकिन वे हमें हँसते हुए नजर नहीं आते। ऐसा नहीं है कि उनके अंदर भाव नहीं होते, उनका मन भी कभी प्रसन्न होता होगा; लेकिन प्रकृति ने अन्य प्र प्राणियों को खिलखिलाकर हँसने की शक्ति प्रदान नहीं की। यह शक्ति केवल मनुष्य के पास है। इस दृष्टि से देखा जाए तो प्रत्येक इनसान बेहद शक्तिशाली है; लेकिन लोग अपनी समस्याओं में उलझकर इस कदर तनावग्रस्त हो जाते हैं कि वे इस बात को भूल ही जाते हैं कि उनके पास हँसी की नि:शुल्क दौलत है और यह दौलत ऐसी है कि इसका जितना अधिक उपयोग किया जाता है, यह उतनी ही अधिक प्रसन्नता एवं सुख का विकास करती है।

मुसकराना एक आदत है। मुसकराहट ईश्वर का ऐसा नायाब तोहफा है, जिसकी कोई भाषा नहीं है और इस भाषा को विश्व का हर प्राणी समझता है।

एक बार अमेरिका के संपन्न व्यक्ति वैंडरबिल्ट काम के सिलसिले में इटली गए। संयोगवश उन्हीं दिनों फ्रांसीसी अभिनेता कॉकलिन भी वहाँ पर आए हुए थे। वैंडरबिल्ट और कॉकलिन की मुलाकात हुई। वैंडरबिल्ट ने उन्हे नौका-विहार के लिए आमंत्रित किया। कॉकलिन अपने साथियों के साथ निश्चित समय पर नौका-विहार के लिए पहुँच गए। प्राकृतिक वातावरण में नौका-विहार करना सभी को बेहद आनंददायी लग रहा था। अभिनेता कॉकलिन ने अपनी हाजिर-जवाबी एवं अभिनय से वैंडरबिल्ट को बहुत प्रभावित किया। अमेरिका पहुँचकर वैंडरबिल्ट ने 3,000 डॉलर का चेक कॉकलिन को एक पत्र के साथ भेजा। पत्र में लिखा हुआ था—"प्रियवर, उस दिन के संयोग को मैं कभी नहीं भुला सकूँगा। आपने अपने कलापूर्ण अभिनय से मेरा मन मोह लिया। आपके अभिनय से मेरे चेहरे पर आंतरिक मुसकराहट आई। हास्य जीवन में बेहद उपयोगी है। इसलिए मैं आपके सम्मान में यह 3,000 डॉलर का चेक भेज रहा हूँ। कृपया इसे स्वीकार करें।"

पत्र पढ़कर कॉकलिन ने उन्हें जवाब देते हुए लिखा—"मान्यवर, आपको मेरा अभिनय पसंद आया, हार्दिक धन्यवाद। आपका भेजा हुआ 3,000 डॉलर का चेक मैं लौटा रहा हूँ, क्योंकि मुसकराहट और हँसी प्रकृति की अनमोल देन हैं। इसका मूल्य डॉलर जैसी मुद्रा में नहीं आँका जा सकता। धृष्टता के लिए क्षमा याचना सहित—कॉकलिन।''

मुसकराहट की आदत व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखती है।

दवा है मुसकराहट

मुसकराहट चेहरे से तनाव को उसी तरह दूर कर देती है, जैसे दवा शारीरिक पीड़ा को। यहाँ तक कि यदि आप मुसकराहट को अपनी आदत बना लेते हैं तो आपको अपनी बीमारी को दूर करने के लिए दवा की भी जरूरत नहीं पड़ती, मुसकराहट ही आपकी दवा बन जाती है। अनेक वर्षों से 'रीडर डाइजेस्ट' मुसकराहट और हँसी को सर्वश्रेष्ठ दवा बताती आ रही है, यहाँ तक कि कई विद्वज्जन तो मुसकराहट को शरीर की आंतरिक मालिश कहते हैं। पहलवान मालिश और व्यायाम के द्वारा अपने बाहरी शरीर को पुष्ट बनाते हैं। उसी तरह मुसकराहट व्यक्ति के आंतरिक अंगों को पुष्ट करती है और उन्हें स्वस्थ रखती है।

चिकित्सा विज्ञान भी हर रोगी को मुसकराने के लिए कहता है। मुसकराहट व्यक्ति के फेफड़ों और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ा देती है। इससे रक्त-संचार में वृद्धि भी होती है।

यदि व्यक्ति दिन में प्रतिदिन खुलकर हँसने की आदत डाल ले तो वह न सिर्फ असंख्य शारीरिक बीमारियों से बच सकता है, बल्कि मानसिक रोगों का शिकार भी नहीं होता।

चिकित्सा विज्ञान भी हर रोगी को मुसकराने के लिए कहता है। मुसकराहट व्यक्ति के फेफड़ों और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ा देती है। इससे रक्त-संचार में वृद्धि भी होती है।

यदि व्यक्ति दिन में प्रतिदिन खुलकर हँसने की आदत डाल ले तो वह न सिर्फ असंख्य शारीरिक बीमारियों से बच सकता है, बल्कि मानसिक रोगों का शिकार भी नहीं होता।

मुसकराहट की आदत व्यक्ति को परीक्षा से लेकर हर स्थान में विजय दिलाती है। मुसकराने की आदत न केवल व्यक्ति की उम्र बढ़ाती है, बल्कि व्यक्ति को कर्मशील रहने के लिए भी प्रेरित करती है।

अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने अपने व्यक्तित्व में काफी पहले मुसकराहट को अपनी आदत में शामिल कर लिया था। वे ऐसा कोई भी अवसर नहीं चूकते थे, जहाँ मुसकराहट आ सकती हो। राष्ट्रपति रीगन काफी उम्रदराज राष्ट्रपति थे। इसलिए लोग उन पर व्यंग्य-बाण छोड़ने में नहीं चूकते थे। एक बार किसी ने उनसे कहा कि इतनी अधिक उम्र में आप राष्ट्रपति पद पर हैं। आपको काम करने में बहुत समस्या होती होगी। इस बात पर वे मुसकराते हुए कहते, "समस्या तो होती है, पर मुसकराहट मेरी उस समस्या को दूर कर देती है।" उनकी यह बात सुनकर लोग निरस्त्र हो जाते थे।

मुसकराहट एक उपहार

मुसकराहट एक उपहार भी है। यह एक ऐसा उपहार है, जो नि:शुल्क है। इस उपहार को आप जिसे प्रदान करते हैं, उसका तन-मन स्फूर्ति और जोश से भर उठता है। मुसकराते हुए व्यक्ति के हृदय में अच्छी भावनाओं के तार बजने लगते हैं, जो और लोगों को भी अपनी ओर आकर्षित करते हैं। प्रसिद्ध हास्य अभिनेता राजपाल यादव कहते हैं कि, "जब किसी चेहरे पर मेरी वजह से मुसकान आती है तो उस मुसकान को देखकर मुझे खुशी होती है।"

मुसकराहट एक ऐसी आदत है, जो अनजान व्यक्ति के चेहरे पर भी मुसकराहट ला देती है। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं, जिसकी भाषा से आप परिचित नहीं हैं अथवा ऐसे अनजान स्थान पर हैं, जहाँ के बारे में आपको कोई ज्ञान नहीं है, अत: ऐसी स्थिति में केवल मुसकराहट ही संप्रेषण का माध्यम बनती है और संबंधों को पुष्ट करती है। जिस तरह पेड़-पौधों को खिलने के लिए सूरज की मुसकराहट जरूरी है, उसी तरह मानवीयता को जीवित रखने के लिए मनुष्य के होंठों पर मुसकान जरूरी है।

आप आज से ही मुसकराहट को अपने मित्रों, संबंधियों, बॉस, बच्चों, वृद्धों और अन्य प्राणियों को बाँटना

आरंभ करें। इससे आपको अप्रत्याशित परिणाम मिलेंगे, जो आपके जीवन को सुमधुर बनाएँगे और आपके व्यक्तित्व में एक नया निखार लाएँगे।

मुसकराहट की आदत के लाभ

छोटे बच्चे जब तक बोलना नहीं जानते, तब तक वे अपनी मुसकराहट और रुदन ध्वनि से ही दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींचते हैं। बच्चा अपनी माँ को पहचानने के साथ ही मुसकराना भी सीख जाता है। एक अध्ययन के अनुसार, बच्चा दिन में लगभग 450 बार हँसता है, जबकि वयस्क दिन में लगभग 15 बार ही मुसकराते या हँसते हैं। बच्चों की त्वचा चमकीली, स्वच्छ और आकर्षक इसलिए लगती है, क्योंकि वे मुसकराते हैं। मुसकान की आदत हृदय की मालिश करती है, रक्त-संचार को प्रेरित करती है और फेफड़ों को सहजता से साँस लेने में मदद करती है। मुसकराहट से शरीर के सभी अंगों को लाभ पहुँचता है और इससे बीमारियाँ शरीर पर कब्जा नहीं कर पातीं। एक मुसकराते हुए व्यक्ति के पास बीमारी भी अधिक दिनों तक नहीं टिकती और उसे वहाँ से विदा होना ही पड़ता है। हैरानी की बात है न कि मुसकराने के इतने सारे लाभ हैं और फिर भी कई व्यक्ति इसे अपनी आदत नहीं बना पाते हैं और मुसकराने से बचते हैं; जबकि मुसकराते हुए व्यक्ति को केवल 26 मांसपेशियों की जरूरत होती है और गुस्सा करने पर 62 मांसपेशियों का उपयोग करना पड़ता है। मुसकान व्यक्ति की सबसे कीमती संपत्ति है और यह एक ऐसी संपत्ति है, जिसे आप जितना अधिक बाँटते हैं, स्वयं को उतना ही अधिक प्रसन्न व स्वस्थ महसूस करते हैं।

स्मरणीय बिंदु

- मन प्रसन्न होने पर हृदय मुसकराता है। हृदय की मुसकराहट चेहरे पर नजर आती है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ एवं सुंदर नजर आता है।
- हँसी एक नि:शुल्क दौलत है। यह दौलत ऐसी है, जिसका जितना अधिक उपयोग किया जाता है, यह उतनी ही अधिक प्रसन्नता एवं सुख का विकास करती है।
- मुसकराहट दवा का काम करती है। जिस तरह दवा शारीरिक पीड़ा को कम करती है, उसी तरह मुसकराहट भी शारीरिक व मानसिक पीड़ा को दूर करने का सामर्थ्य रखती है।
- मुसकराहट व्यक्ति के फेफड़ों और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ा देती है। इससे रक्त-संचार में वृद्धि भी होती है।
- मुसकराने की आदत व्यक्ति की उम्र बढ़ाती है और उसे कर्मशील रहने के लिए भी प्रेरित करती है।
- जिस तरह पेड़-पौधों को खिलने के लिए सूरज की मुसकराहट जरूरी है, उसी तरह मानवता की जीवित रखने के लिए मनुष्य के होंठों पर मुसकान जरूरी है।
- बच्चों की त्वचा चमकीली, स्वच्छ और आकर्षक इसलिए लगती है, क्योंकि वे मुसकराते हैं।
- मुसकराहट को जितना अधिक बाँटा जाता है, व्यक्ति उतना ही अधिक स्वस्थ एवं निखरता चला जाता है।

सफलता की आदत

मुसकराहट की आदत व्यक्ति को स्वस्थ और संपन्न बना देती है।

❑

डर का सामना करने की आदत

"डर के कारागार से बच निकलने का एक ही तरीका है—कर्म।"

—जो टाई

"मुझे यकीन है कि कोई भी व्यक्ति डर को जीत सकता है, अगर वह उन चीजों को कर दे, जिनसे वह डरता है, बशर्ते वह उन्हें तब तक करता रहे, जब तक कि उसके पीछे सफल अनुभवों का रिकॉर्ड न बन जाए।"

—एलिनोर रूजवेल्ट

डर···डर···डर?

डर क्या है, कभी आपने इस बात पर गहनता से गौर किया है?

- आखिर क्या चीज है डर···
- कहाँ उत्पन्न होता है यह डर और
- क्यों उत्पन्न होता है डर?

जिस तरह व्यक्ति को बीमारियाँ किसी-न-किसी कारण से होती हैं, उसी तरह डर की तह में भी किसी कारण का ही होना है।

डर कुछ और नहीं, बल्कि मन का वह वहम है, जो हमें निष्क्रिय बना देता है। यह हमारे अंदर घबराहट उत्पन्न कर देता है। डर कुछ और नहीं, केवल कार्य से बचने का प्रयास करना है, सामने आनेवाली परिस्थितियों से भागने की कोशिश करना है।

यह याद रखिए कि डरने का मुख्य कारण सिर्फ यह है कि आप कार्य को करने से बचना चाहते हैं। आप जितना अधिक कार्य से बचेंगे, आपके डर का रूप उतना ही विकराल होता जाएगा, जो आपके हृदय की धड़कनों को बढ़ाता रहेगा और अंततः आपको हृदय रोगी बना देगा।

हर किसी को लगता है डर

आप क्या सोचते हैं कि डर केवल कुछ लोगों को लगता है! अगर ऐसा है तो यह जान लीजिए कि इस दुनिया में डर हर प्राणी को लगता है। केवल मनुष्य ही नहीं, बल्कि जीव-जंतु भी डर से घबरा जाते हैं और स्वयं को नुकसान पहुँचा लेते हैं। परीक्षा के समय विद्यार्थी डरता है। फिल्म रिलीज होने से पहले महान् निर्माता-निर्देशकों और अभिनेता-अभिनेत्रियों के भी डर से पसीने छूट जाते हैं। नई पुस्तक आने से पहले प्रकाशक एवं लेखक भी उसकी बिक्री को लेकर डरे रहते हैं। शेयर मार्केट में मोल-भाव लगानेवाले लोग भी बाजार भाव देखते समय डरे रहते हैं। चोर बेशक चोरी करता है, लेकिन उसे भी पकड़े जाने का डर रहता है।

डर कोई भूत-प्रेत नहीं है। इसका अस्तित्व तो आपके दिमाग में है और ये डर वे हैं, जो आपके जीवन से जुड़े हैं। जैसे ही आप अपने दिमाग को डर से सामना करने के लिए तैयार कर लेते हैं, वैसे ही स्वयं को हलका महसूस करने लगते हैं। आप अपने जीवन को सहजता से लीजिए, उसमें आनेवाली समस्याओं का सामना करने की हिम्मत रखिए। आप पाएँगे कि डर दूर होता जा रहा है और आप साहसी बनते जा रहे हैं।

डर के कारण

डर के कुछ कारण बहुत आम होते हैं और लगभग हर दूसरे व्यक्ति में देखने को मिलते हैं—

मंच पर प्रस्तुति देने का डर—मनोवैज्ञानिकों ने एक अध्ययन में यह पाया कि लोगों को सबसे अधिक डर मंच

पर बोलने से लगता है। कई लोगों को जब मंच पर आमंत्रित किया जाता है तो उनके हाथ-पैर काँपने लगते हैं और जिह्व□ा भी लड़खड़ाने लगती है। इसके विपरीत, कई लोग ऐसे भी होते हैं, जो मंच पर और सार्वजनिक रूप से पूरे आत्मविश्वास के साथ बोलते हैं और अपनी एक अलग पहचान बनाते हैं। ओपरा विनफ्रे एवं नावेद ऐसे ही व्यक्तियों में से हैं।

न सुनने का डर—जब आप पूरी उम्मीद किए हुए बैठे हों कि आपको सफलता मिलेगी और अचानक ही आपके प्रोजेक्ट को रद्द कर दिया जाए या न कह दी जाए तो कई लोगों का दिल बैठने लगता है। यही डर है।

नौकरी का डर—जो लोग नौकरी में होते हैं, कठिन चुनौतियाँ होने पर उन्हें इस बात का डर सताता रहता है कि कहीं नौकरी हाथ से न निकल जाए। इस डर को दूर करने के लिए आप अपने काम को पूरे आत्मविश्वास एवं चुनौती के साथ करें। धीरे-धीरे आपका डर खत्म होता जाएगा।

वरिष्ठ अधिकारियों और महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से बात करने का डर—कई लोग वरिष्ठ अधिकारियों एवं महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों से बात करते समय बहुत डरते हैं। यदि आप भी उनमें से एक हैं तो इस बात को ध्यान में रखिए कि कोई भी वरिष्ठ अधिकारी या महत्त्वपूर्ण व्यक्ति पहले आप ही की तरह एक सामान्य इनसान है। जैसे ही यह धारणा आपके अंदर बलवती हो जाएगी, डर खत्म हो जाएगा।

डर मुख्यतया हमारी आकांक्षाओं की पूर्ति का न होना है। जहाँ हम स्वयं का व्यक्तित्व आकांक्षाओं से इतर मजबूत बना लेते हैं, वहीं हम निडर होते जाते हैं।

डर से कभी पीछे न हटें

इस पुस्तक को पढ़ते समय सच्चे हृदय से यह सोचिए कि आखिर कब-कब आप डर के कारण पीछे हट गए और आपने हथियार डाल दिए? अवश्य ही आपको वे घटनाएँ याद आ गई होंगी और आपने यह परिणाम भी निकाल लिया होगा कि डर के कारण पीछे हटने का आपको लाभ नहीं हुआ, बल्कि आया हुआ अवसर आपके हाथ से निकल गया। यह सही है। डर से पीछे हटना डर को हराना नहीं, बल्कि डर को जिताना है और उसके रूप को और भयंकर बढ़ाना है। डर से पीछे हटना केवल आपको क्षणिक चिंता से राहत देता है। वास्तव में तो वह आपकी चिंता को कई गुना बढ़ा देता है। डर का सामना उससे लड़कर ही किया जा सकता है। उससे लड़ने के लिए आपको शारीरिक बल दिखाने की कतई आवश्यकता नहीं है। डर से लड़ने के लिए तो आपको बस, उसका सामना करने के लिए तैयार रहना है।

डर से पीछे हटना केवल आपको क्षणिक चिंता से राहत देता है। वास्तव में तो वह आपकी चिंता को कई गुना बढ़ा देता है। डर का सामना उससे लड़कर ही किया जा सकता है। उससे लड़ने के लिए आपको शारीरिक बल दिखाने की कतई आवश्यकता नहीं है। डर से लड़ने के लिए तो आपको बस, उसका सामना करने के लिए तैयार रहना है।

डर के कारण रुकें नहीं

कार्य करने के लिए डर से मुक्ति पाने की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति के अंदर नवरसों का निर्माण होता रहता है। इन नवरसों के साथ ही व्यक्ति अपना जीवन जीता है। डर, चिंता, साहस, उत्साह का अंत व्यक्ति की मृत्यु के साथ ही होता है। इसलिए डर से रुकें नहीं। यह एक बहुत बड़ी बाधा है। जो लोग डर के बावजूद काम करते रहते हैं, वही इस बात को समझ पाते हैं कि डर के आगे जीत है।

90 प्रतिशत डरनेवाली घटनाएँ कभी नहीं घटतीं

अधिकतर डर निराधार होते हैं। जीवन में 90 प्रतिशत वे घटनाएँ कभी घटित नहीं होतीं, जिनके कारण लोग

डरकर चिंता, तनाव एवं डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। आत्मविश्वास एवं साहस से सारे डरों को नियंत्रित किया जा सकता है।

डरने में कोई बुराई नहीं है; आप डरें, लेकिन उसका सामना अवश्य करें

डर एक नैसर्गिक भाव है। यह बचपन से ही बच्चे के अंदर होता है। इसलिए अगर आप लोग ऐसी बातें करते हैं कि आपको डर नहीं लगता, आप किसी चीज से नहीं डरते तो यह असामान्य बात हो सकती है। लेकिन यदि आप यह कहते हैं कि आपको गणित से डर लगता है, ऊँचाई से डर लगता है तो यह सामान्य बात है। इसलिए आप डरें, लेकिन उसका सामना भी अवश्य करें। किसी को पराजित करने के लिए उसका सामना करना जरूरी है। सफल लोग भी डरते हैं, लेकिन उनमें बस, मामूली-सा अंतर होता है कि वे डर के बावजूद काम करते हैं और जीत हासिल करते हैं।

किसी को पराजित करने के लिए उसका सामना करना जरूरी है। सफल लोग भी डरते हैं, लेकिन उनमें बस, मामूली-सा अंतर होता है कि वे डर के बावजूद काम करते हैं और जीत हासिल करते हैं।

एक बात का ध्यान रखें कि जब तक आपके अंदर डर से मुकाबला करने की आदत का विकास नहीं होगा, तब तक आप कभी भी बहुत अधिक सफल नहीं बन पाएँगे।

एक बात का ध्यान रखें कि जब तक आपके अंदर डर से मुकाबला करने की आदत का विकास नहीं होगा, तब तक आप कभी भी बहुत अधिक सफल नहीं बन पाएँगे।

डर का सामना करने की आदत विकसित करने के लिए आप आज से ही निम्नलिखित कार्य करें—

- अपने अंदर आत्मविश्वास का संचार करें।
- स्वयं को हीन न समझें। कमियों के बावजूद स्वयं से प्रेम करें और मन में बार-बार कहें कि 'मैं सर्वश्रेष्ठ हूँ।'
- चाहे कैसी भी परिस्थितियाँ हों, उन्हें अपने ऊपर हावी न होने दें। कठिन परिस्थितियों को भी हार माननी पड़ती है, जब आप उनके साथ कंधे-से-कंधा मिलाकर उन्हें धकेलने के लिए तैयार हो जाते हैं।

डर का सामना आपकी झोली में अप्रत्याशित पुरस्कार डाल सकता है।

स्मरणीय बिंदु

- डर मन का वहम होता है।
- प्रत्येक प्राणी को डर लगता है।
- डर का सामना करने के लिए तैयार रहिए, डर स्वत: कम हो जाएगा और फिर बुलबुले की तरह गायब हो जाएगा।
- डर के अनेक कारण हैं, जैसे—मंच पर बोलने का डर, वरिष्ठ अधिकारियों का डर, नौकरी का डर, असफलता का डर, परीक्षा का डर आदि।
- डर से पीछे हटना डर को हराना नहीं, बल्कि उसके रूप को और भयंकर बनाना है।
- डर का सामना करने के लिए अपने अंदर आशा और आत्मविश्वास का संचार करें।
- डर का सामना करने की आदत आपकी झोली में अनेक पुरस्कार डाल सकती है।

सफलता की आदत

डर का सामना करके एक नया दृष्टिकोण अपनाएँ और सहजता से सफलता पाएँ।

❑

चिंता न करने की आदत

"चिंताएँ लेकर बिस्तर पर जाना पीठ पर गठरी रखकर सोने के समान है।"

—टॉमस सी. हैलिबर्ट

"दु:खी होने का रहस्य यह है कि आपके पास यह चिंता करने की फुरसत हो कि आप सुखी हैं या नहीं।"

—जॉर्ज बर्नार्ड शॉ

चिंता क्या है ?

जब व्यक्ति इस पल को न जीकर कल के लिए धन, संबंध, प्रसन्नता के संग्रह के बारे में सोचता है तो वह अपने पल को दु:खदायी बना लेता है। यही चिंता है। चिंता कई कारणों को लेकर की जाती है। अधिकतर चिंता वर्तमान काल में भविष्य को लेकर की जाती है। बेहद हास्यास्पद लगता है न यह सोचकर कि जहाँ व्यक्ति को एक क्षण का नहीं पता, वहीं वह सदियों तक अपने लिए मकान, दुकान, व्यवसाय, नौकरी, धन, संबंध आदि जुटाने की चिंता में लग जाता है। फलस्वरूप न ही वह वर्तमान को सही से जी पाता है और न ही चिंता के कारण अपने काम में मन लगा पाता है। रोमन कवि होरेस ने एक बहुत ही बेशकीमती बात लिखी है कि, "इनसान के स्वभाव की बहुत बड़ी विडंबना यह है कि वह जीवन जीने को टालता रहता है। हम सभी क्षितिज पर भविष्य में गुलाबों के किसी जादुई बगीचे के सपने देखते रहते हैं, बजाय उन गुलाबों का आनंद लेने के, जो आज हमारी खिड़की के बाहर खिल रहे हैं।" चिंता में व्यक्ति की हालत दम घुटने जैसी हो जाती है। जिस तरह दम घुटने से व्यक्ति के प्राण निकल जाते हैं, उसी तरह चिंता के कारण भी व्यक्ति मृत्यु-शय्या तक पहुँच जाता है।

चिंता दीमक है

चिंता और चिता में मात्र एक बिंदी का अंतर होता है। इसलिए इसमें कोई दो राय नहीं है कि जो व्यक्ति वर्तमान में रहकर चिंता में डूबे रहते हैं, उनकी चिता तैयार होने में भी अधिक समय नहीं लगता।

चिंता और दीमक में एक समानता है कि दोनों अंदर-ही-अंदर व्यक्ति और वस्तु को खोखला कर देते हैं।

एक बार दो वैज्ञानिक आपस में बातें कर रहे थे। युवा वैज्ञानिक प्रतीक और वृद्ध वैज्ञानिक अंबरीक—दोनों खोजों में लगे हुए थे। वृद्ध वैज्ञानिक बोला, "प्रतीक, चाहे विज्ञान कितनी भी प्रगति क्यों न कर ले, लेकिन वह अभी तक ऐसा कोई उपकरण नहीं ढूँढ़ पाया है, जिससे चिंता पर लगाम कसी जा सके।"

अंबरीक की बात सुनकर प्रतीक मुसकराते हुए बोला, "सर, आप भी कैसी बातें करते हैं। अरे, चिंता तो मामूली-सी बात है। भला उसके लिए उपकरण ढूँढ़ने में समय क्यों व्यर्थ किया जाए!"

अंबरीक बोले, "नहीं प्रतीक, तुम गलत कह रहे हो। चिंता बहुत भयानक होती है। यह व्यक्ति का सर्वनाश कर देती है।"

लेकिन प्रतीक नहीं माना। यह देखकर अंबरीक उसे अपने साथ घने जंगलों की ओर ले गए। वहाँ पर एक विशालकाय वृक्ष था। प्रतीक बोला, "सर, आप मुझे यहाँ क्यों लाए हैं?"

अंबरीक उस वृक्ष को देखकर बोले, "जानते हो, प्रकृति वैज्ञानिकों ने इस वृक्ष की उम्र चार सौ वर्ष बताई है।"

प्रतीक बोला, "सर, अवश्य होगी। ऐसे कितने विशालकाय वृक्ष होते हैं, जो लंबी उम्र के होते हैं।" प्रतीक अंबरीक की बातें नहीं समझ पा रहा था। अंबरीक उसे समझाते हुए बोले, "इस वृक्ष पर चौदह बार बिजलियाँ गिरीं। चार सौ वर्षों से अनेक तूफानों का इसने सामना किया। इस पर अनेक हिमपात हुए। यह वृक्ष सबकुछ सहता

रहा।…"

अब प्रतीक झुँझलाकर बोला, "सर, आप साबित क्या करना चाहते हैं?"

अंबरीक बोले, "धैर्य रखो। यहाँ आओ और देखो कि इसकी जडों में दीमक लग गई हैं। दीमकों ने इस वृक्ष की छाल को कुतर-कुतरकर धराशायी कर दिया है।"

प्रतीक बोला, "जी सर, अब निष्कर्ष बताइए।"

अंबरीक बोले, "निष्कर्ष यह है कि जिस तरह जंगल का यह विशाल वृक्ष बिजली से नष्ट नहीं हुआ, तूफान से धराशायी नहीं हुआ, लेकिन एक छोटी सी दीमक इसे चट कर गई, उसी तरह चिंता की दीमक भी एक सुखी-समृद्ध और अच्छे-खासे व्यक्ति को चट कर जाती है।"

निष्कर्ष सुनकर प्रतीक दंग रह गया और बोला, "सर, चिंता रूपी दीमक वाकई बेहद खतरनाक है, जो व्यक्ति के अस्तित्व को ही खा जाती है।"

चिंता बीमारियों की जन्मदाता है

चिंता शरीर को अनेक बीमारियों से ग्रसित कर देती है। व्यक्ति अस्वस्थ होने पर सबकुछ भूल जाता है और बिस्तर का सहारा ले लेता है। ऐसा सिर्फ साधारण व्यक्तियों के साथ ही नहीं होता, बल्कि इतिहास में बड़े-से-बड़े व्यक्तियों को चिंता के कारण न केवल नुकसान उठाना पड़ा, बल्कि उनके मन-मस्तिष्क ने कार्य करना भी छोड़ दिया।

जनरल ग्रांट भी इस बात को जान गए थे कि चिंता व्यक्ति के सोचने-समझने की प्रक्रिया पर गहरा तुषारपात करती है। जनरल ग्रांट रेकमंड पर नौ महीनों से घेरा डाले हुए थे। जनरल ली के फटेहाल व भूखे सैनिक हार चुके थे। ली के आदमियों ने अपना अंत होते देखा तो रेकमंड में कपास व तंबाकू के वेयरहाउसों में आग लगा दी और गोला-बारूद नष्ट कर दिया। जब आग हर ओर फैल गई तो वे अँधेरे में शहर छोड़कर भाग गए। यह देखकर ग्रांट ने उनका पीछा किया। शेरिडन की घुड़सवार सेना ने उनका हर ओर से रास्ता रोक रखा था और रेल से आ रही सप्लाई को भी रोक दिया था। यह सब देखकर ग्रांट के सिर में बहुत तेज सिर दर्द उठने लगा। उनके हाथ-पैर शिथिल पड़ गए। ऐसी हालत में उन्हें एक फार्महाउस में रुकना पड़ा। वहाँ उन्होंने सारी रात गरम पानी और सरसों से अपने पैरों की सिंकाई की। अपनी कलाई, सिर और गरदन के हिस्सों पर सरसों की पट्टि□याँ बाँधीं, लेकिन उनका दर्द उन सबसे दूर नहीं हुआ; बल्कि वह तब दूर हुआ, जब एक घुड़सवार उनके पास एक पत्र लेकर लौटा। उस पत्र में ली ने लिखा था कि वह समर्पण करना चाहता है। वह पत्र पढ़ते ही तुरंत जनरल ग्रांट का सिर दर्द दूर हो गया, आत्मविश्वास लौट आया और वे तुरंत उठ खड़े हुए।

जाहिर है, उस समय ग्रांट को कोई बीमारी नहीं हुई थी, बल्कि चिंता के कारण उन्हें सिर दर्द, थकान और शरीर में बेचैनी हुई थी। जैसे ही उन्हें ली के समर्पण का पत्र मिला और अपनी विजय का आभास हुआ, वैसे ही उनका आत्मविश्वास लौट आया। इसलिए हर परिस्थिति में अपने आत्मविश्वास को बनाए रखना चाहिए। चिंता व्यक्तियों को अनेक शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों से ग्रस्त कर देती है। बीमारियों के आँकड़े बताते हैं कि चिंता बीमारियों की जड़ है। यह जड़ शरीर में अनेक व्याधियों को उत्पन्न कर देती है। हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात, आर्थराइटिस, र्‍यूमेटिज्म और डिप्रेशन का मुख्य कारण चिंता का मन-मस्तिष्क में जगह बनाना ही है। चिंता करके केवल बीमारी और दर्द ही हासिल होता है। इसलिए इसका पतन जितनी जल्दी हो जाए, उतना ही अच्छा है। आप अपने जीवन से चिंता को मिटा दीजिए, जीवन इसके बदले आपको सुख और खुशियों से लाद देगा।

चिंता की आदत को भगाएँ

चिंता भी एक आदत होती है। जब व्यक्ति वर्तमान में रहना छोड़कर अतीत और भविष्य में अटक जाता है तो फिर वह अपने जीवन के पल का आनंद उठाने से चूक जाता है। कई लोग यह कहते हैं कि चिंता वे करते नहीं, बल्कि वह स्वयं उनके मनोमस्तिष्क में पैठ जमा लेती है। चिंता मनोमस्तिष्क में तभी बैठ सकती है, जब उसके बारे में सोचा जाए। कोई भी कार्य हमारी प्रवृत्ति में तभी शामिल हो सकता है, जब हम उसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इसलिए चिंता की आदत को शरीर में पलने नहीं देना चाहिए।

यदि आप बात-बात में चिंता करते हैं तो निश्चित ही बीमारियाँ आप पर जल्दी-जल्दी धावा बोलेंगी। हमारी शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रिया एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। यदि आप प्रसन्न रहते हैं तो मन प्रसन्न एवं स्वस्थ रहता है और यदि आप चिंता करते हैं तो आप दु:खी एवं बीमार रहते हैं। चिंता को दूर करना कतई मुश्किल नहीं है।

बस, कुछ कदमों पर चलकर आप स्वयं से चिंता को दूर कर सकते हैं—

इनमें पहला कदम है—परिस्थितियों को नजरअंदाज करना। वही व्यक्ति जीनियस बनता है, जो बुरी परिस्थितियों को नजरअंदाज करना जानता है। नजरअंदाज करना मुश्किल कतई नहीं है। बस, इसके लिए आप स्वयं को इतना व्यस्त रखिए कि नकारात्मक बातों या परिस्थितियों की ओर आपका ध्यान ही न जाए।

इनमें दूसरा कदम है—स्थिति का विश्लेषण कर इस बात का अनुमान लगाएँ कि यदि परिस्थितियाँ आपके पक्ष में नहीं हैं तो अधिक-से-अधिक आपके साथ क्या घटित हो सकता है? जो भी घटित हो जाए, लेकिन आप जीवित तो रहेंगे न। यही बहुत बड़ी बात है। जब आपके पास जीवन है तो फिर चिंता की कोई बात नहीं है। जीवन है तो कभी भी नई शुरुआत की जा सकती है।

तीसरा कदम—बुरे-से-बुरे परिणामों का अनुमान लगाने के बाद स्वयं को इस बात के लिए स्वीकार करना कि उन परिणामों को भुगतने के लिए तैयार रहें।

चौथा कदम—स्वयं को व्यस्त रखना। व्यक्ति को कार्य में पूरी तरह तन-मन से एकाग्र होकर डूब जाना चाहिए। मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्ति को चिंता से दूर रहने के लिए व्यस्त रहने का सुझाव दिया है। चिकित्सा प्रणाली में लोगों को चिंता से दूर करने के लिए व्यस्त रखा जाता है। इसे 'ऑक्युपेशनल थेरैपी' के नाम से भी जाना जाता है।

पाँचवाँ और अंतिम कदम—बुरे-से-बुरे परिणामों को सुधारने पर ध्यान लगाना।

जब व्यक्ति इन तीनों बातों को सोच लेता है तो उसके दिमाग से चिंता मिट जाती है और वह नई चुनौतियों के साथ हर बुरी-से-बुरी परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार हो जाता है और सही मायनों में उसी समय एक व्यक्ति निखरकर समाज के सामने आता है।

विली जॉली भी इस बात से सहमति रखते हुए कहते हैं कि "एक सड़क बंद होने का यह मतलब नहीं है कि आपके लक्ष्य तक पहुँचने का कोई दूसरा रास्ता नहीं है।"

यदि आप निष्पक्ष, निरपेक्ष, मुसकराहट और प्रसन्नता के साथ कार्य करने में अपना समय लगाते हैं तो आपके पास चिंता फटकती भी नहीं। यदि फटकने का प्रयास भी करती है तो आपकी कार्यक्षमता, प्रसन्नता, मुसकराहट और योग्यता की शैली के कारण बुलबुले की तरह गायब हो जाती है।

स्मरणीय बिंदु

- आज में न जीकर कल के बारे में सोचना ही चिंता है।

- चिंता व्यक्ति के तन–मन को दीमक की तरह खा जाती है।
- हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात, आर्थराइटिस, र्‍यूमेटिज्म और डिप्रेशन का मुख्य कारण चिंता करना ही है।
- चिंता को दूर भगाने के लिए विपरीत परिस्थितियों को नजरअंदाज करें।
- स्वयं को व्यस्त रखें। व्यस्त रहनेवाला व्यक्ति चिंता का शिकार कम होता है।
- मुसकराहट, तन्मयता और धैर्य के साथ कार्य करें तो चिंता आपके पास नहीं आएगी।

सफलता की आदत

व्यस्त रहकर सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहें, चिंता कभी आपके मस्तिष्क पर हावी नहीं हो पाएगी।

❑

आकर्षण के नियम का

प्रयोग करने की आदत

"आकर्षण का नियम समूचे ब्रह्म□ांड की हर छोटी-से-छोटी और बड़ी-से-बड़ी चीज में सक्रिय है।"

—शक्ति

"प्रचुरता का नियम ही जीवन का नियम है।"

—क्रिश्चियन एच. गोदफ्रोआ

आकर्षण क्या है ?

यदि आप युवा हैं और महिला हैं तो मेरी इन बातों को ध्यान से पढ़िए—

क्या होता है, जब आप कहीं पर एक आकर्षक युवक को देखती हैं ?

क्या होता है, जब आप अचानक अपने सामने एक ऐसे युवक को पाती हैं, जो आपके विचारों और सोच से मिलता-जुलता नजर आता है ?

क्या होता है, जब आप मेट्रो में जाएँ और अचानक एक ऐसा युवक आपसे टकरा जाए, जिसकी आप मन में कल्पना करती हैं और चाहती हैं कि वह जीवन में आपके साथ हो ?

इन सभी बातों को पढ़कर आपके मन में एक ऐसे आदर्श युवक की छवि बन गई होगी, जो आपकी कल्पनाओं में बसता होगा, आपका हृदय खुशी से मचलने लगा होगा और मन में गुदगुदी भी होने लगी होगी। यही आकर्षण है। जब अचानक ही कोई आपके विचारों और ख्वाबों से मैच करने लगता है तो दिल उसकी ओर आकर्षित होने लगता है। ऐसा विज्ञान की तरंगों के कारण होता है, आकर्षण की शक्ति के कारण होता है। यह शक्ति हमें दूसरों की ओर खींचती है। इसीलिए अकसर समान रुचिवाले लोग सहजता से मित्र बन जाते हैं।

अकसर ऐसा सुनने में आता है कि दांपत्य जीवन में विभिन्न रुचि और पेशेवाले लोग दांपत्य जीवन को भलीभाँति निभा ले जाते हैं, जबकि समान रुचि और पेशेवाले लोगों का दांपत्य जीवन लंबा या अच्छा नहीं चलता। यह महज एक कोरी कल्पना है। एक जैसी रुचि और व्यवसायवाले पति-पत्नी में अलगाव अथवा तनाव केवल बाहरी परिस्थितियों के कारण होते हैं और इसलिए होते हैं, क्योंकि वे आकर्षण के नियम को अपनी आदत नहीं बनाते। यदि ऐसे पति-पत्नी आकर्षण के नियम का प्रयोग करें तो वे अपने दांपत्य जीवन को न सिर्फ बेहतरीन बना सकते हैं, बल्कि कठिन-से-कठिन सफलता को भी हासिल कर सकते हैं। मैडम क्यूरी और पियरे क्यूरी इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। उन दोनों वैज्ञानिकों ने नोबेल पुरस्कार प्राप्त किए। इसके बाद उनकी बेटी ने भी नोबेल पुरस्कार प्राप्त कर इस बात पर मुहर लगा दी कि आकर्षण का नियम बड़ी सफलताएँ देता है।

आकर्षण का नियम

क्या आप आकर्षण की शक्ति के बारे में जानते हैं और क्या आप इसका प्रयोग करते हैं ? क्या आकर्षण के नियम को आपने अपने मन-मस्तिष्क में अच्छी तरह बैठा लिया है ? क्या आपको ज्ञात है कि आकर्षण का नियम यदि आपकी आदत बन जाए तो आप अपने जीवन में हर बेहतरीन वस्तु को प्राप्त कर सकते हैं और एक सुखमय व प्रसन्नता भरा जीवन जी सकते हैं ?

सभी व्यक्तियों ने विज्ञान में आकर्षण के नियम को अवश्य पढ़ा होगा। सार्वभौमिक संदर्भ में आकर्षण का नियम

यह कहता है कि "समानता से समानता आकर्षित होती है।" अर्थात् व्यक्ति उस वस्तु को अपनी ओर तेजी से आकर्षित करता है, जैसी उसके दिल व दिमाग में बन रही होती है, चल रही होती है। विश्व-प्रसिद्ध वैज्ञानिकों ने आकर्षण के नियम की शक्ति को क्वांटम फिजिक्स सिद्धांत से जोड़ा है। इस सिद्धांत के अनुसार, वे वैज्ञानिक आकर्षण के नियम का संबंध स्थापित करते हैं।

एक व्यक्ति के औसत मन में प्रतिदिन 38,000 विचार आते हैं। इनमें से वे विचार, जिन्हें हम वास्तविकता में अपने जीवन में प्रयोग करते हैं, एक ऊर्जा प्रसारित करते हैं, जो अन्य ऊर्जाओं को आकर्षित करती है।

आकर्षण का नियम : विज्ञान और अध्यात्म

कई बार जीवन में आपके साथ अप्रत्याशित चमत्कार या दुर्घटनाएँ अवश्य घटती हैं। आप सोचते हैं कि वह सब आपकी किस्मत के कारण हो रहा है, लेकिन ऐसा नहीं होता। वह सब तो आपके आकर्षण के नियम की आदत के कारण हो रहा होता है। इसलिए सदैव सकारात्मक सोचें। किसी की निंदा न करें। कोई आपके साथ कितना भी खराब व्यवहार करे, लेकिन आप तटस्थ बने रहें। बस, मन से कल्पना करें कि एक दिन उसका व्यवहार अच्छा हो जाएगा और अपने व्यवहार को अच्छा बनाए रखें।

आकर्षण का नियम विज्ञान और अध्यात्म दोनों ही है। प्राचीन काल से ही ऋषि-मुनि एकाग्रता के बल पर आकर्षण के नियम को अपनी आदत बनाकर ब्रह्मांड में छिपी हर वस्तु को प्राप्त करते रहे हैं। आकर्षण के नियम के कारण ही कठोर तपस्याएँ पूर्ण हो पाती हैं, व्यक्ति दीर्घायु बन पाते हैं और जीवन भर अच्छा स्वास्थ्य हासिल कर पाते हैं। अत्यंत प्राचीन ऋषि-मुनियों के बारे में कभी यह सुनने को नहीं मिलता कि उन्हें कैंसर, तपेदिक या अन्य कोई जानलेवा बीमारी थी। ऐसा इसलिए था, क्योंकि आकर्षण के नियम की आदत के कारण वे सदैव सकारात्मक सोचते थे और वही प्राप्त भी करते थे। आकर्षण का नियम इस समूचे ब्रह्मांड में फैला हुआ है। जो आपके मन से निकली तरंगों को ब्रह्मांड में फैला देता है और जो आपके मन में चल रहा होता है, वही आपके पास लौट आता है।

आकर्षण का नियम 'हाँ' या 'न' का फर्क नहीं जानता

आकर्षण का नियम ब्रह्मांड में है और इसकी भावनाएँ व्यक्तियों की तरह फर्क करना नहीं जानतीं। अमूमन पृथ्वी पर रहनेवाले लोग अपने मन में सकारात्मक और नकारात्मक—दोनों तरह के भाव रखते हैं। वे अपने लिए अच्छे भाव रखते हैं और दूसरों के लिए नकारात्मक। इसका सीधा-सा अर्थ यह है कि यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति के लिए अच्छा महसूस करते हैं, किसी दूसरे के बारे में अच्छा सोचते हैं या किसी दूसरे की मदद करते हैं तो वह आप उस व्यक्ति से पहले अपने लिए कर रहे हैं। ब्रह्मांड आकर्षण के नियम के कारण आपके विचारों को समूचे वातावरण में फैला रहा है और इसलिए आपके द्वारा की गई सहायता, कार्य, प्रसन्नता कई जगह से लौटकर आपके पास कई गुना होकर वापस आ जाती है।

कई बार जीवन में आपके साथ अप्रत्याशित चमत्कार या दुर्घटनाएँ अवश्य घटती हैं। आप सोचते हैं कि वह सब आपकी किस्मत के कारण हो रहा है, लेकिन ऐसा नहीं होता। वह सब तो आपके आकर्षण के नियम की आदत के कारण हो रहा होता है। इसलिए सदैव सकारात्मक सोचें। किसी की निंदा न करें। कोई आपके साथ कितना भी खराब व्यवहार करे, लेकिन आप तटस्थ बने रहें। बस, मन से कल्पना करें कि एक दिन उसका व्यवहार अच्छा हो जाएगा और अपने व्यवहार को अच्छा बनाए रखें। यदि आप अपने में दूसरों के प्रति नकारात्मक विचार लाते हैं और मन में यह कल्पना करते हैं कि किसी व्यक्ति का नुकसान हो जाए, उसे चोट पहुँच जाए, वह बीमार हो जाए

तो ऐसा आप उस व्यक्ति के लिए नहीं, बल्कि अपने लिए दुर्घटनाएँ घटित होने का इंतजाम कर रहे होते हैं।

यकीन मानिए, अच्छा और सकारात्मक सोचने के कारण आप पूरे ब्रह्म□ांड पर शासन कर सकते हैं। जिंदगी भर आप स्वस्थ, युवा, ताजगी से भरे रह सकते हैं, बस, आकर्षण के नियम को अपनी आदत बना लीजिए।

आकर्षण के नियम को आदत बनाने के लिए क्या करें ?

आकर्षण के नियम को आदत बनाने के लिए—

- आशावान् बनें।
- मुसकराहट के साथ सबसे मिलें।
- यदि किसी व्यक्ति के साथ आपका वैमनस्य हो जाता है तो भी उसके बारे में बुरा न सोचें। यदि आपके मन में उसके प्रति बुरी सोच आ रही है तो तुरंत पलटकर बोलें, "उस व्यक्ति के जीवन में सब अच्छा हो।"
- एकाग्रता के साथ काम करें।
- सदैव सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें, क्योंकि सकारात्मक शब्द असंभव को संभव बना देते हैं और पृथ्वी पर चमत्कार उत्पन्न करते हैं।

स्मरणीय बिंदु

- जब कोई व्यक्ति हमारे आचार-विचारों से मेल खाता है, हृदय उसकी ओर खिंचने लगता है तो यही आकर्षण कहलाता है।
- समानता से समानता आकर्षित होती है।
- आकर्षण का नियम विज्ञान और अध्यात्म दोनों ही है।
- आकर्षण का नियम इस समूचे ब्रह्म□ांड में फैला हुआ है, जो आपके मन से निकली तरंगों को ब्रह्म□ांड में फैला देता है और जो आपके मन में चल रहा होता है, वही आपके पास लौट आता है।
- सकारात्मक सोचने के कारण आप पूरे ब्रह्म□ांड पर शासन कर सकते हैं।
- मुसकराहट, तन्मयता और एकाग्रता से कार्य करने से आकर्षण का नियम आपके जीवन में चमत्कारी प्रभाव लेकर आता है।

सफलता की आदत

आकर्षण के नियम को आदत बनाने के बाद आप एक जादू भरा जीवन जिएँगे और हर मुश्किल बाधा से बच जाएँगे तथा कुछ समय बाद आप पाएँगे कि आप स्वयं एक सकारात्मक शक्ति बनने लगे हैं, जिससे हर बाधा हार जाती है।

❑

सकारात्मक व्यवहार

ज्वलंत इच्छा की आदत

"जब आप जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं और उसे बुरी तरह चाहते हैं तो आप उसे पाने का कोई-न-कोई तरीका खोज ही लेंगे।"

—जिम रॉन

"सारी मानवीय गतिविधि इच्छा से प्रेरित होती है।"

—बर्ट्रेंड रसेल

इच्छाएँ वास्तविकता के बीज हैं

व्यक्ति जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है, वैसे-वैसे उसके अंदर इच्छाएँ जन्म लेने लगती हैं। इच्छाएँ केवल वे नहीं होतीं, जो व्यक्ति के हृदय में उगती हैं, बल्कि इच्छाएँ वे होती हैं, जो सच बनकर व्यक्ति के व्यक्तित्व को महका देती हैं। इच्छाएँ हमेशा सच का रूप ले सकती हैं, बशर्ते कि व्यक्ति इच्छा को भी आदत बना ले। जब व्यक्ति के हृदय में इच्छाओं के बीज उत्पन्न होते हैं, तभी वे वास्तव में सार्थक भी होती हैं।

अकसर देखने में आता है कि कई लोग अपनी इच्छाओं को उजागर करने का प्रयत्न ही नहीं करते हैं, यहाँ तक कि वे कई बार परिस्थितियों और समस्याओं से इतना घबरा जाते हैं कि मन में पनपनेवाली इच्छाओं को अपने मन के किसी कोने में हमेशा के लिए दबा देते हैं। याद रखिए कि यदि आपके अंदर इच्छा की आदत नहीं है तो आप एक ममी की तरह हैं, एक डमी की तरह हैं; क्योंकि डमी और ममी ही बोलकर अपनी इच्छाएँ नहीं बता सकतीं।

इच्छा करें और फिर उन्हें पाने के लिए प्रयत्न करें

कुछ लोगों को लगता है कि इच्छाओं को प्रकट नहीं करना चाहिए, उन पर बंदिश लगा देनी चाहिए अथवा इच्छाओं को व्यक्त करना गलत है। लेकिन क्यों? व्यक्ति इस पृथ्वी पर उत्कृष्ट प्राणी है और उसका जन्म ही इसलिए हुआ है, ताकि वह हर उत्कृष्ट वस्तु को प्राप्त करे और अपने मस्तिष्क का प्रयोग कर नए-नए कार्यों को सरल तरीके से करने की खोज करे। यदि व्यक्ति के अंदर किसी कार्य को करने की इच्छा बलवती हो उठती है तो फिर कोई भी पीड़ा, परेशानी या समस्या उसमें बाधक नहीं बन सकती। स्टीफन हॉकिंग इसका जीता-जागता उदाहरण थे।

स्टीफन हॉकिंग ने विश्व को अनेक महान् खोजें देकर इस बात को साबित कर दिया कि यदि व्यक्ति के अंदर ज्वलंत इच्छा है तो वह न केवल जिंदगी के हर मुश्किल दौर से बाहर निकल आता है, बल्कि सफलता के ऐसे मापदंड भी स्थापित कर जाता है, जिन तक पहुँचना अत्यंत मुश्किल होता है। जैक यंगब्लड भी ज्वलंत इच्छा के बारे में अपनी सहमति जताते हुए कहते हैं, "आप जीवन में चाहे जो कर रहे हों, बाधाएँ बहुत ज्यादा मायने नहीं रखती हैं। दर्द या परिस्थितियाँ मौजूद रह सकती हैं, लेकिन यदि आप किसी काम को पूरी तरह करना चाहते हों, तो आप उसे करने का कोई-न-कोई तरीका खोज ही लेंगे।"

स्टीफन हॉकिंग मात्र 21 साल की उम्र में 'न्यूरॉन मोर्टार' नामक बीमारी से ग्रस्त हो गए थे। इस बीमारी में शरीर के सारे अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं और अंत में श्वास नली भी बंद हो जाने से रोगी घुट-घुटकर मर जाता है। इस बीमारी से वे डरे नहीं, बल्कि उन्होंने बीमारी को चुनौती देते हुए व्हील चेयर पर कैंब्रिज जाना आरंभ कर दिया और अपनी पढ़ाई जारी रखी। डॉक्टरों ने दबी जबान से बोल दिया था कि स्टीफन बस, कुछ दिनों के मेहमान हैं। कुछ डॉक्टरों ने तो स्पष्ट रूप से बोल दिया था कि वे दो वर्ष से ज्यादा जीवित नहीं रह पाएँगे। इस बात पर स्टीफन बोले थे, "मैं 2 नहीं, 20 नहीं, बल्कि पूरे 50 सालों तक जिऊँगा। मुझे जीना है और अपने लक्ष्य

तक पहुँचना है।" आज पूरी दुनिया जानती है कि उन्होंने अपनी इस बात को सही साबित करके दिखाया। उनका निधन 76 वर्ष की उम्र में हुआ। उन्होंने अपनी ज्वलंत इच्छा-शक्ति के आगे न केवल असाध्य बीमारी को पराजित कर दिया, बल्कि विश्व को उन्होंने बिग बैंग सिद्धांत खोज कर दिया। इससे पहले खगोल-शास्त्रियों का मानना था कि ब्रह्म□ांड पहले एक बड़े ठोस पदार्थ के रूप में था। इस बड़े टुकड़े में विस्फोट होकर उसके अनेक छोटे-छोटे टुकड़े बन गए। वे टुकड़े टूट-टूटकर दूर तक छिटक गए। छिटके हुए वही टुकड़े तारे, ग्रह और आकाशगंगा बन गए। स्टीफन ने अध्ययन करते हुए ब्रह्म□ांड का विस्तार करते हुए बताया कि छिटकन की यह प्रक्रिया अभी भी जारी है तथा ब्रह्म□ांड का आकार बढ़ रहा है। स्टीफन हॉकिंग ने विश्व को अनेक महान् खोजें देकर इस बात को साबित कर दिया कि यदि व्यक्ति के अंदर ज्वलंत इच्छा है तो वह न केवल जिंदगी के हर मुश्किल दौर से बाहर निकल आता है, बल्कि सफलता के ऐसे मापदंड भी स्थापित कर जाता है, जिन तक पहुँचना अत्यंत मुश्किल होता है। जैक यंगब्लड भी ज्वलंत इच्छा के बारे में अपनी सहमति जताते हुए कहते हैं, "आप जीवन में चाहे जो कर रहे हों, बाधाएँ बहुत ज्यादा मायने नहीं रखती हैं। दर्द या परिस्थितियाँ मौजूद रह सकती हैं, लेकिन यदि आप किसी काम को पूरी तरह करना चाहते हों तो आप उसे करने का कोई-न-कोई तरीका खोज ही लेंगे।"

इच्छा को आदत बनाएँ

यदि आपको अभी भी ऐसा लगता है कि इच्छा को आदत बनाना कठिन है और उसे पूरा करना असंभव तो कोई बात नहीं, इस पुस्तक के माध्यम से आप इच्छा को सरलता से अपनी आदत बना सकते हैं। इसके लिए आपको एक बहुत छोटी सी प्रक्रिया से गुजरना होगा। आपको मात्र यह करना है कि कहीं से एक कार्ड ढूँढ़िए, उस पर सफेद पेपर चिपकाइए। जब सफेद पेपर सूख जाए तो आप उस पर अपनी ज्वलंत इच्छा को बड़े-बड़े अक्षरों में लिख दीजिए। इस कार्ड पर आप अपनी एक से अधिक इच्छा को भी लिख सकते हैं। चाहें तो दूसरे कार्ड पर दूसरी इच्छा लिख सकते हैं। जब आप अपने हाथों से अपनी इच्छा को कार्ड पर लिख लें तो कार्ड को ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ पर आप ज्यादा-से-ज्यादा आते-जाते हों। मसलन आप उस कार्ड को अपने घर में ड्राइंगरूम, बेडरूम और बाथरूम—कहीं पर भी लगा सकते हैं। जब बार-बार आपकी निगाह कार्ड पर पड़ेगी तो आपके अंदर छोटी-मोटी इच्छाएँ नहीं, बल्कि बड़ी इच्छाएँ भी स्वाभाविक तरह से उत्पन्न होनी आरंभ हो जाएँगी। इतना ही नहीं, आप कैसे उन इच्छाओं को पूरा करने के लिए पहले से अधिक मेहनती और जिम्मेदार बन जाएँगे, आपको यह भी पता नहीं चलेगा।

जब एक छोटी सी सरल प्रक्रिया से आपके अंदर एक ऐसी आदत विकसित हो सकती है, जो आपके जीवन को महान् बना सकती है तो फिर देर किस बात की है। आज से, बल्कि अभी से, अपने अंदर ज्वलंत इच्छा को जन्म देने के लिए कार्ड लिखिए और फिर इच्छा पूरी होने पर आनंद, प्रसन्नता एवं यश के साथ जिंदगी के साथ चलिए। इच्छा-विहीन रहना मनोवैज्ञानिक रूप से मर जाना है।

स्मरणीय बिंदु

- इच्छाएँ केवल वे नहीं होतीं, जो व्यक्ति के हृदय में उगती हैं, बल्कि इच्छाएँ वे होती हैं, जो सच बनकर व्यक्ति के व्यक्तित्व को महका देती हैं।
- यदि आपके अंदर इच्छा की आदत नहीं है तो आप एक ममी की तरह हैं, एक डमी की तरह हैं; क्योंकि डमी और ममी ही बोलकर अपनी इच्छाएँ नहीं बता सकतीं।
- जब व्यक्ति के अंदर किसी कार्य को करने की इच्छा बलवती हो उठती है तो फिर कोई भी पीड़ा, परेशानी या समस्या उसमें बाधक नहीं बन सकती।

● इच्छा को आदत बनाने के लिए कार्ड बनाइए। कार्ड पर अपनी इच्छा को लिख दीजिए और ऐसे स्थान पर लगा दीजिए, जहाँ पर आपका बार-बार आना-जाना होता हो।

● इच्छा-विहीन रहना मनोवैज्ञानिक रूप से मर जाना है।

सफलता की आदत

इच्छाओं की आदत व्यक्ति के व्यक्तित्व को महका देती है।

❑

दर्पण देखने की आदत

"आईना स्वयं के बारे में आपकी भावनाओं को आपके पास प्रतिबिंबित करता है। यह तुरंत आपको एहसास करा देता है कि कहाँ आप स्वयं को रोक रहे हैं और कहाँ आप खुले हुए तथा प्रवाहित हैं।"

—लुइस एल. हे

दर्पण देखा आपने

आपने कभी सोचा था कि क्या दर्पण देखने की आदत से भी व्यक्ति अपने अंदर जबरदस्त सुधार ला सकता है? यदि नहीं, तो कोई बात नहीं, अभी सोच लीजिए और सोचने के साथ-साथ अभी से दर्पण देखने की आदत भी बना लीजिए। इसके लिए तो आपको कुछ भी नहीं करना, केवल अपने घर में लगे दर्पण के आगे खड़े हो जाना है और उसमें स्वयं को निहारना है। पर क्या केवल स्वयं को निहारना है?...न-न-नहीं, केवल निहारना नहीं है, बल्कि उसके आगे खड़े होकर उससे इस तरह से बात करनी है, जैसे कि वह आपका प्रगाढ़ मित्र हो और आपको अच्छी तरह से जानता हो।

दर्पण श्रेष्ठ मित्र

देखा जाए तो दर्पण सचमुच आपको बहुत अच्छी तरह से जानता है। दर्पण उसी तरह से हमारा बिंब प्रदर्शित करता है, जिस तरह से परछाईं। कई मायनों में तो दर्पण परछाईं से श्रेष्ठ सिद्ध होता है, क्योंकि परछाईं में केवल काली छाया दिखती है, जबकि दर्पण में हमारा रूप-रंग, चेहरे के भाव, मुसकराना, रोना, पीड़ा और दर्द—सभी कुछ। वह व्यक्ति या वस्तु, जो हमारी छोटी-से-छोटी गतिविधि से परिचित है, उससे श्रेष्ठ मित्र कोई हो ही नहीं सकता। दर्पण तो प्रत्येक व्यक्ति का एक ऐसा मित्र है, जो उसकी आलोचना अथवा कमी केवल उसके सामने प्रदर्शित करता है, किसी दूसरे से कभी चुगली नहीं करता। ऐसी स्थिति में दर्पण को तो मित्र बना ही लेना चाहिए। जब भी समय मिले, दर्पण के आगे खड़े हो जाएँ और अपनी अच्छाइयों एवं कमियों को कहें। अच्छाइयाँ जहाँ आपके व्यक्तित्व में आत्मविश्वास का संचार करेंगी, वहीं कमियाँ आपको यह बताएँगी कि यदि उन्हें दूर कर लिया जाए तो मनचाही सफलता आपके आँगन में आते देर नहीं लगेगी।

दर्पण कभी झूठ नहीं बोलता। इसलिए इसके सामने आप सच्चाई के साथ स्वयं को स्वीकार कर सकते हैं और अपने गुणों का विस्तार कर सकते हैं तथा कमियों को दरकिनार कर सकते हैं।

प्रेरक वक्ता और लेखिका लुइस एल. हे दर्पण की शक्ति को पहचानती हैं। उन्होंने न केवल दर्पण को अपनी आदत बनाया है, बल्कि दूसरों को भी इसे आदत बनाने के लिए एक प्रसिद्ध पुस्तक 'मिरर वर्क' लिखी है। इस पुस्तक के माध्यम से व्यक्ति दर्पण को अपनी आदत बनाकर अपने अंदर के आलोचक को बाहर निकाल सकता है, अपने डर पर काबू पा सकता है और अपनी कमजोरियों पर विजय पा सकता है।

दर्पण से बात करें

आप दर्पण के सामने खड़े होकर स्वयं को निहारते हैं। क्या आप दर्पण से बातें भी करते हैं? कहीं आप यह तो नहीं सोच रहे कि मैं पागलपन की बातें कर रही हूँ? तो जरा रुकिए। नहीं दोस्तो, मैं पागपलन की नहीं, बल्कि बहुत गहराई और मर्म की बात कर रही हूँ। आज के व्यस्त जीवन में हमें बहुत कम समय मिल पाता है, जब हम अपने मन की बातें किसी से कह पाते हैं। उस पर यह डर बना रहता है कि पता नहीं जिससे हृदय की बातें कही हैं, वह उन्हें अपने तक सीमित रखेगा या चारों ओर फैला देगा। ऐसी स्थिति में दर्पण के सामने अपने मन की बातें करें।

ऐसा करने से आप अपनी कमियों को पहचानेंगे, अपने गुणों को जानेंगे। दर्पण को अपना मित्र बना लें और प्रतिदिन समय मिलने पर दस मिनट उसके सामने अवश्य बैठें। उससे बातें करें। दर्पण से कही गई बातें प्रतिध्वनि के रूप में आप तक लौटेंगी। आप अपनी समस्याओं, समस्याओं और तनाव के बारे में नए सिरे से सोच पाएँगे और दर्पण ही आपकी समस्याओं के हल भी सुझाएगा।

ऐसा इसलिए होगा, क्योंकि परेशानी, तनाव और समस्या के समय हम अपने संबंधियों व मित्रों आदि को क्रोध एवं भावावेश में बहुत नकारात्मक बोल देते हैं। ऐसे में स्थितियाँ और खराब हो जाती हैं। इसके विपरीत, दर्पण से बात करते समय यह भय नहीं सताता।

आज से ही, बल्कि अभी से, इस पुस्तक को एक ओर रखकर अपने आसपास रखे दर्पण के पास जाएँ। दर्पण में स्वयं को देखें और कहें—

"मैं दुनिया के महानतम लोगों में से एक हूँ।

मैं इस ब्रह्म□ांड का सर्वश्रेष्ठ हिस्सा हूँ।

मैं अत्यंत महत्त्वपूर्ण हूँ।

मैं पहाड़ को अपने मार्ग से हटाने की हिम्मत रखता हूँ।

मैं अपनी मनचाही हर वस्तु को ब्रह्म□ांड में ध्वनि के माध्यम से संचारित कर प्राप्त कर लेता हूँ।"

जब आप दर्पण के सामने ऐसे संवाद बोलने की आदत डाल लेंगे तो हर कार्य सहज व सुगम हो जाएगा, क्योंकि ऐसा बोलते समय आप दर्पण के सामने प्रतिदिन उस व्यक्ति को पाएँगे, जिसे आप बचपन से जानते हैं। ऐसा करने से आपके दोष व कमियाँ दूर होने लगेंगे और अच्छी आदतें तेजी से आपकी दिनचर्या का अंग बन जाएँगी।

दर्पण के द्वारा आत्मविश्वास बढ़ाएँ

दर्पण के माध्यम से हर व्यक्ति अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है और अपने व्यक्तित्व को निखार सकता है। दर्पण के सामने एक मिनट तक मौन रहकर स्वयं को निहारें और कहें—

- मैं सर्वश्रेष्ठ हूँ।
- मेरे हौसलों के आगे हर समस्या पराजित हो जाती है।
- मेरे संकल्प मुझे कार्य करने के लिए प्रेरित करता हैं।
- केवल मैं ही अपनी मदद कर सकता हूँ।
- कठिन कुछ नहीं होता। जब मैं काम करने बैठता हूँ तो सब हल हो जाता है।
- मेरी प्रतिस्पर्धा स्वयं से है और इसलिए मुझे स्वयं को उत्कृष्ट बनाना है।

स्मरणीय बिंदु

- दर्पण देखा आपने। दर्पण देखने की आदत बना लें।
- दर्पण प्रत्येक व्यक्ति का एक ऐसा मित्र है, जो उसकी आलोचना या कमी केवल उसके सामने प्रदर्शित करता है, किसी दूसरे से कभी चुगली नहीं करता।
- दर्पण कभी झूठ नहीं बोलता। इसलिए उसके सामने अपने गुणों एवं कमियों को उजागर करके स्वयं को निखारिए।
- दर्पण से बातें करें।
- दर्पण के माध्यम से बातें कर अपने आत्मविश्वास को बढ़ाएँ।

दर्पण से बातें करने को आदत बनाएँ और मनचाही सफलता पाएँ।

❑

सुनने की आदत

"इनसान अकसर यह टिप्पणी सुनता है कि वह बहुत ज्यादा बोलता है। लेकिन आपने किसी के मुँह से यह आलोचना कभी सुनी है कि वह सुनता बहुत ज्यादा है।"

—नॉर्मन ऑगस्टाइन

"मैं जितने भी सफल लोगों को जानता हूँ, उनमें से अधिकतर बोलने से ज्यादा सुनते हैं।"

—बर्ट्रेंड रसेल

सुनना भी कला है

बोलने की आदत अकसर कई लोगों में देखने को मिलती है। बोलना एक कला है। उसी तरह सुनना भी एक कला है। सफलता का पैमाना इसी बात से निर्धारित होता है कि व्यक्ति वक्ता की बात को कितने ध्यान से सुनते हैं। अकसर हम वक्ताओं को अपनी बातें बताने के लिए इतने लालायित हो उठते हैं कि उनकी बातों को सुनकर भी अनसुना कर देते हैं और अपने मस्तिष्क में हम उन्हीं बातों को सुनते हैं, जो हमारे मन-मस्तिष्क में घूम रही होती हैं। आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि हम वक्ता को वही बात बोलेंगे, जो हम जानते हैं; जबकि इसके विपरीत, सुनते समय हम उन कई नई बातों और जानकारियों को समझेंगे व जानेंगे, जिन्हें हमने नहीं सुना है और जिन्हें सुनकर हम अपने जीवन की नई दिशा निर्धारित कर सकते हैं। दूसरों की बातों को सुनने की आदत विकसित करके व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है। डलास, टेक्सॉस के प्रसिद्ध बैंकर और मेयर बेन थॉर्नटन दुनिया के प्रसिद्ध अमीर व्यक्तियों में से एक हैं। उनके बारे में ऐसा कहा जाता है कि वे अपनी सुनने की आदत के कारण ही अमीर बने। उन्हें बेहद समझ-बूझवाला इनसान कहा जाता है। वे लोगों को इसलिए समझते थे, क्योंकि वे उन्हें ध्यान से सुनते थे और सुनने को उन्होंने अपनी एक आदत बना लिया था। विश्व के किसी भी दूसरे इनसान को तब तक करीब से नहीं जाना जा सकता, जब तक कि उसकी बातों को गौर से और ध्यानपूर्वक न सुना जाए। जस्टिस ओलिवर वेंडेल होम्स ने सुनने की आदत को 'सफेद जादू' तक कहा है। वे कहते हैं कि, "सहानुभूतिपूर्ण और समझ के अंदाज में दूसरों की बातें सुनना ही शायद वह सबसे असरदार तरीका है, जिससे कोई व्यक्ति संसार में लोगों को साथ लेकर चल सकता है और उन्हें अपना मित्र बना सकता है। बहुत कम लोग अच्छे श्रोता के 'सफेद जादू' का इस्तेमाल करते हैं।"

सुनने से व्यक्ति बहुत कुछ नया सीखता है

प्रकृति ने मनुष्य को बहुत सोच-समझकर बनाया है। लगभग हर प्राणी के पास दो कान होते हैं और बोलने के लिए एक मुँह। इससे ही यह ज्ञात होता है कि ईश्वर यह संकेत दे चुका है कि मनुष्य जितना बोलता है, उसे उससे दोगुना सुनना चाहिए। सुनने की आदत मनोवैज्ञानिक रूप से भी व्यक्ति को बहुत प्रभावित करती है। मनोविश्लेषण के पितामह सिगमंड फ्रायड कहते हैं कि यदि आप सामनेवाले को बोलने का अवसर दें और स्वयं सुनते रहें तो वह अपने सच्चे उद्देश्यों और भावनाओं को आपसे चाहकर भी छिपा नहीं सकता। जो अधिक बोलते हैं, वे अपनी हर सच्ची बात को सहजता से उजागर कर देते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति की बातों को गौर से सुनना चाहिए। टेक्सॉस के जूनियर सीनेटर लिंडन बी. जॉनसन अपने ऑफिस की दीवार एक बोर्ड टाँगकर रखते थे। बोर्ड पर लिखा हुआ रहता था—'जब आप सारी बातचीत खुद करते हैं तो आप कुछ नहीं सीखते हैं।'

दृढ़ संकल्प के साथ लोगों की बातें सुनने की आदत विकसित करना सफलता के लिए बेहद आवश्यक है। सुनने की आदत हर व्यक्ति में होनी जरूरी है। यहाँ सुनने का अर्थ इस बात से कतई नहीं है कि आप दूसरे लोगों की

गोपनीय, व्यर्थ की अथवा आलोचनात्मक बातें सुनने लग जाएँ। यहाँ पर लोगों को सुनने से तात्पर्य है कि कार्य-व्यवहार की बातें सुनना। केवल स्वयं ही नहीं बोलते जाना, बल्कि दूसरे की भावनाओं का भी खयाल करना।

केवल अपनी ही न सुनाएँ, दूसरों की भी सुनें

यदि आप किसी ऐसे कार्य में हैं, जहाँ पर अकसर आपका लोगों से वार्त्तालाप होता है, तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है कि आप दूसरे लोगों को ध्यान से सुनें। सामनेवाले व्यक्ति पर अपनी अमिट छाप छोड़ने का सबसे सरल और सहज तरीका है कि आप उनकी बातों को ध्यान से सुनें, दूसरे की बातों को पर्याप्त महत्त्व दें। किसी भी व्यक्ति को समझने के लिए यह बहुत जरूरी है कि बातों के माध्यम से उसके विचारों और भावों को सुना व देखा जाए। सुनने की आदत डालने से प्रत्येक व्यक्ति सुखी व समृद्ध बन सकता है और अनेक व्यक्तियों को सहजता से मित्र बना सकता है। सुनने से व्यक्ति के अंदर आत्म-चेतना का सृजन होता है। जो व्यक्ति दूसरों को सुनने की योग्यता रखता है, वह सहज ही सबका प्रिय बन जाता है। सुनने की आदत विकसित करना मुश्किल नहीं है, बस, इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना है और उन्हें प्रतिदिन करना है; क्योंकि कोई भी कार्य आदत का रूप तभी लेता है, जब उस कार्य को बार-बार किया जाता है।

सुनने के लिए इन बातों का रखें ध्यान

सुनने का विज्ञान कहता है कि जब हम दूसरों को सुनेंगे तो उतना ही अधिक गुनेंगे, नई बातों को जानेंगे और अपनी कमियों को पहचानेंगे। सुनने के विज्ञान को विकसित करना बिल्कुल भी मुश्किल नहीं है। बस, इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना है—

नजरें मिलाकर देखें—जब भी आप समूह में हों तो वक्ता की ओर नजरें मिलाकर देखें। सुननेवाले की ओर ध्यानपूर्वक देखने से एकाग्रता उत्पन्न होती है और बातें सुनने में रुचि उत्पन्न हो जाती है।

जिज्ञासु प्रवृत्ति बनाए रखें—बातों को बोलना जितना सरल होता है, सुनना उतना ही मुश्किल। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि अकसर हम दूसरों की बातें सुनते समय जिज्ञासु प्रवृत्ति को नहीं अपनाते हैं। जहाँ पर भी जिज्ञासा जन्म ले लेती है, वहाँ पर रुचि स्वयं ही प्रकट हो जाती है।

मोबाइल फोन पर से ध्यान हटाएँ—कई बार वक्ता बोलता जाता है और हम मोबाइल फोन या दूसरी अन्य बातों में व्यस्त रहते हैं। इसलिए भी सुनना बोरियत भरा काम लगता है। सुनते समय मोबाइल को पर्स में रख दें। इससे धैर्य व आनंद दोनों का ही विकास होता है और सुनने की शक्ति विकसित होती है।

चेहरे पर भाव लाएँ—वक्ता जब बोल रहा हो और आप सुन रहे हों तो उससे सहमति भी जताते रहें। बात करने और सुनने में हमारे चेहरे के भावों की प्रमुख भूमिका रहती है और चेहरे के भावों से ही यह पता चल जाता है कि हम सुननेवाले में दिलचस्पी ले रहे हैं या बेरुखी दिखा रहे हैं। यह याद रखिए कि यदि आप सुनते समय बेरुखी दिखाएँगे तो आपको भी बोलते समय श्रोताओं की बेरुखी का सामना करना पड़ सकता है।

व्यर्थ की टीका-टिप्पणी न करें—अकसर लोगों को बोलने की इतनी जल्दी होती है कि यदि सुनते समय उन्हें कोई आवश्यक बात ध्यान नहीं आ रही होती तो वे व्यर्थ की टीका-टिप्पणी करने लगते हैं।

सुनने की आदत को विकसित करना बहुत जरूरी है। उपर्युक्त बिंदुओं को ध्यान में रखकर आप जल्दी ही सुनने की आदत बना लेंगे। जीवन में कोई भी कार्य ऐसा नहीं होता, जो दुष्कर हो। दुष्कर कार्य को भी निरंतर अभ्यास और प्रयास से सरल बनाया जा सकता है। आपके हाथों में यह पुस्तक इसलिए सौंपी गई है, ताकि आप अच्छी आदतों को अपने जीवन का एक अंग बनाएँ और जीवन की हर शैली का आनंद उठाएँ।

स्मरणीय बिंदु

- सुनने की आदत डालें।
- दूसरों की बातों को सुनने की आदत विकसित करके व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है।
- हर प्राणी के पास दो कान और एक मुँह हैं। इसका अर्थ है कि मनुष्य जितना बोलता है, उसे उससे दोगुना सुनना चाहिए।
- जितना दूसरों को सुनेंगे, उतना ही गुनेंगे।
- सुनने के लिए जिज्ञासु प्रवृत्ति रखें, मोबाइल से दूर रहें, व्यर्थ की टीका-टिप्पणी न करें।

सफलता की आदत

सुनने की आदत डालें। कुछ ही समय में चमत्कारी परिणाम आपको सफल बना देंगे।

❑

हर दिन को बेहतरीन समझने की आदत

"जीवन उसी तरह आप पर प्रतिक्रिया करता है, जिस तरह आप जीवन पर प्रतिक्रिया करते हैं।"

—अज्ञात

"अगर आपको जीवन पर एक और निशाना साधने का मौका मिलता है तो हर दिन एक बेहतरीन दिन है।"

—विली जॉली

हर दिन बेहतरीन है

हर रात को हम गहन निद्रा में सो जाते हैं। निद्रा के समय हमारा अवचेतन मन जाग्रत् रहता है। यही कारण है कि हम नींद में स्वप्नों की दुनिया में विचरण करते रहते हैं। सुबह जागने पर फिर वास्तविकता से हमारा सामना होता है। ऐसे में, हम सुबह उठकर क्या करते हैं? सुबह उठते ही आप अपनी समस्याओं, अधूरे कार्यों के बारे में सोचकर चिंतित हो उठते हैं अथवा आँखें खोलते ही अपने चारों ओर देखकर ईश्वर का धन्यवाद करते हुए यह कहते हैं कि, "आज बेहतरीन दिन है, क्योंकि मैं इस पृथ्वी पर जीवित हूँ।" हर दिन सुबह उठते ही ताजगी भरे स्वर में स्वयं से यह कहना कि, "आज का दिन बेहतरीन है। आज के दिन को मैं अपने कार्य, निष्ठा, मेहनत और ईमानदारी से सफल बना दूँगा।" पूरी तरह से आपके तन-मन को प्रफुल्लित कर देता है। हमारा शरीर और जीवन वैसी ही प्रतिक्रिया करते हैं, जैसी हम व्यक्त करते हैं। इसलिए कभी भी, किसी भी दौर में नकारात्मक प्रतिक्रिया न करें और न ही नकारात्मक बोलें। सकारात्मक बातें, विचार और सकारात्मक कार्य जीवन में चमत्कार की वर्षा कर देते हैं। वहीं नकारात्मक विचार और बातें जीवन में दुर्घटनाओं को न्योता दे देते हैं। जो व्यक्ति हर दिन को बेहतरीन समझने की आदत को विकसित कर लेते हैं, उनके लिए बढ़ती आयु, जीवन में आनेवाली परेशानियाँ कोई अर्थ नहीं रखतीं। फिल्म अभिनेता जॉर्ज बर्न्स हर दिन को बेहतरीन मानते थे। उन्होंने अस्सी साल की उम्र के बाद ऑस्कर पुरस्कार जीता था। वे कहते थे कि मैं अपने हर दिन को हर हाल में बेहतरीन मानता हूँ। मैं सुबह उठकर समाचार-पत्र देखता हूँ। सबसे पहले मैं श्रद्धांजलि वाले कॉलम में जाता हूँ और वहाँ पर यदि अपना नाम नहीं पाता हूँ तो उत्साह एवं प्रसन्नता से भर उठता हूँ कि मेरे पास जीवन का एक और बेहतरीन दिन है। इस तरह मैं अपने दिन की योजनाएँ बनाकर काम करने लगता हूँ।"

दिन बेहतरीन मानें तो समस्याएँ भी अवसर बन जाएँगी

जीवन एक कला और विज्ञान दोनों है। अनेक वैज्ञानिकों ने जीवन के संदर्भ में नई-नई खोजें और आविष्कार किए हैं। वैज्ञानिकों ने अनेक मूलभूत नियम खोजे हैं। उनमें से एक नियम यह भी है—

"हर क्रिया की हमेशा विपरीत और समान प्रतिक्रिया होती है।"

यही कारण है कि दिन को बेहतरीन मानने की आदतवाले लोग समस्याओं में भी अवसरों को ढूँढ़ लेते हैं। वहीं जीवन को बोझ और समस्या मानकर चलनेवाले लोग अवसरों में भी समस्याओं को ढूँढ़ लेते हैं। अवसरों में समस्याओं को ढूँढ़नेवाले लोग अपने व्यक्तित्व और पहचान को खोते जाते हैं। वहीं जो लोग समस्याओं से टकराकर उनमें से अवसरों को छीन लेते हैं, वे अपनी पहचान को शिखर पर गाड़ देते हैं। उसके बाद वे रहें या न रहें, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता और उनके इस जीवन से विदा होने के बाद भी वे लोगों के हृदयों में, शिलालेखों में, पुस्तकों में और इतिहास में हर रोज जीवित रहते हैं।

अब तो आप भी सोच रहे होंगे न कि हर दिन को बेहतरीन कहें और जब सुबह आपकी आँखें खुलें तो आप अपने इर्द-गिर्द देखकर सबसे पहले यह कहें कि ईश्वर और प्रकृति का धन्यवाद, जिन्होंने आपको जीवन का एक

और दिन प्रदान किया।

जीवन को बेहतरीन समझने की आदत विकसित करना कोई मुश्किल काम नहीं है। आप आज से ही कुछ बातों और कार्यों को नियमित करने की आदत डाल लें। जब आप किसी काम को रोज-रोज और बार-बार करते हैं तो वह आदत में परिवर्तित हो जाता है और अच्छी आदत आपकी सफलता की राह बुनती जाती है।

मस्तिष्क की सकारात्मक प्रोग्रामिंग

हर दिन एक नया और विशेष होता है। अगर आपको हर दिन विशेष नहीं लग रहा है तो इसका अर्थ यह है कि आपके मस्तिष्क की सकारात्मक प्रोग्रामिंग नहीं हुई है। यह सिर्फ मन का भ्रम है कि परिवार, परिवेश एवं परिस्थितियाँ हमारी मानसिक प्रोग्रामिंग तय करती हैं। हम स्वयं के बारे में जैसा सोचते हैं, परिवार, परिवेश और परिस्थितियाँ हमें उसी ओर ले जाती हैं। यही कारण है कि कई व्यक्ति कठिन परिस्थितियों का सामना करके निखर जाते हैं और कई लोग बिखर जाते हैं। निखरने और बिखरने में केवल पहले अक्षर का अंतर है। इस अंतर को सकारात्मक कर दिया जाए तो फिर हर दिन बेहतरीन है।

दिन को बेहतरीन समझने की आदत बनाएँ

दिन को बेहतरीन समझने की आदत विकसित करें—

- सवेरे उठते ही सबसे पहले अपने बिस्तर को धन्यवाद दें, जिसने आपको सुकून भरी नींद दी।
- खूबसूरत सुबह को निहारें, प्रकृति की सुंदरता को देखते हुए स्वयं से कहें, "मैं भी अपने जीवन को प्रकृति की तरह ही सुंदर और नूतन बनाने के लिए मेहनत करूँगी।"
- जीवन से प्रेम करें। जिस भी वस्तु या व्यक्ति से प्रेम का आभास होता है, वह वस्तु और व्यक्ति हमें आकर्षक लगने लगता है। जब जीवन से प्रेम होगा तो उसकी तरफ स्वत: ही आकर्षण बढ़ जाएगा।

समस्याएँ आती हैं, जाती हैं। यहाँ पर कुछ भी स्थायी नहीं है। इसलिए कितना भी कठिन मोड़ आए, चाहे आपका प्रियजन ही क्यों न बिछड़ जाए, चाहे आपसे सबकुछ क्यों न छिन जाए; लेकिन दिन को बेहतरीन मानना न छोड़ें। हर हाल में दिन को बेहतरीन कहें और संकट काल में भी अपने पाँव टिकाए रखें।

स्मरणीय बिंदु

- "आज बेहतरीन दिन है, क्योंकि मैं इस पृथ्वी पर जीवित हूँ।"
- सकारात्मक बातें, विचार और सकारात्मक कार्य जीवन में चमत्कार की वर्षा कर देते हैं। वहीं नकारात्मक विचार और बातें जीवन में दुर्घटनाओं को न्योता दे देते हैं।
- दिन को बेहतरीन मानने की आदतवाले लोग समस्याओं में भी अवसरों को ढूँढ़ लेते हैं।
- दिन को बेहतरीन मानकर सफल होनेवाले लोग हृदयों में, शिलालेखों में, पुस्तकों में और इतिहास में हर रोज जीवित रहते हैं।
- निखरने और बिखरने में केवल पहले अक्षर का अंतर है। इस अंतर को सकारात्मक कर दिया जाए तो फिर हर दिन बेहतरीन है।
- हर हाल में प्रतिदिन दिन को बेहतरीन मानते रहें।

सफलता की आदत

हर दिन बेहतरीन है, क्योंकि आप जीवित हैं। इसलिए मुसकराएँ, प्रसन्न रहें और सकारात्मकता के साथ कर्म में लगे रहें।

खुद के साथ सकारात्मक रहने की आदत

"हमारे जीवन में 90 प्रतिशत चीजें सही रहती हैं और लगभग 10 प्रतिशत चीजें ही गलत रहती हैं। अगर हम खुश रहना चाहते हैं तो हमें सिर्फ यह करना है कि हम उन 90 प्रतिशत सही चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करें और 10 प्रतिशत गलत चीजों को अनदेखा कर दें।"

—डेल कारनेगी

"अपनी वर्तमान नियामतों पर विचार करें, जो हर व्यक्ति के पास हमेशा ढेर सारी होती हैं। अपने अतीत के दुर्भाग्य के बारे में न सोचें, जो सभी लोगों के पास थोड़ा सा ही होता है।"

—चार्ल्स डिकेंस

"किसी व्यक्ति की जिंदगी में जो परिस्थितियाँ होती हैं, वे दरअसल महत्त्वपूर्ण नहीं हैं। महत्त्वपूर्ण तो यह है कि व्यक्ति उन परिस्थितियों पर कैसी प्रतिक्रिया करता है। उसकी प्रतिक्रिया ही सफलता और असफलता का सबसे बड़ा निर्णायक तत्त्व है।"

—बुकर टी. वाशिंगटन

सकारात्मक रहना क्या है ?

हमारे जीवन में अनेक समस्याएँ आती हैं; लेकिन जो व्यक्ति समस्याओं को पार करने के बाद उनमें अवसर तलाश करने की आदत बना लेते हैं, उन्हें वास्तव में न केवल स्वर्णिम अवसर प्राप्त हो जाते हैं, बल्कि सफलता के अनेक मार्ग भी मिल जाते हैं। हर परिस्थिति में सदैव अच्छा और शुभ सोचना ही सकारात्मक रहना है। समस्याएँ सबके साथ आती हैं। ये अकसर शिखर पर पहुँचने की सीढ़ियाँ होती हैं। यदि हम हर हाल में सकारात्मक रहते हैं और सकारात्मक रहने की आदत हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती है तो हम नकारात्मक स्थितियों और समस्याओं में भी महान् अवसरों को ढूँढ़ लेते हैं।

"समस्याओं के बारे में एक अच्छी चीज यह है कि उनमें से ज्यादातर का अस्तित्व सिर्फ आपकी कल्पना में होता है।"

—स्टीव एलन

सदैव सकारात्मक कल्पना करें

कहीं आप यह तो नहीं सोच रहे कि समस्या कल्पना में और नकारात्मक विचारों से कैसे बड़ी बनती है ? आइए, आपकी इस बात का समाधान भी निम्नलिखित चार्ट के माध्यम से करते हैं। इस चार्ट में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही कल्पनाओं को प्रस्तुत किया गया है। यदि आप सकारात्मक कल्पना करते हैं तो आपको पहले ही बधाई। आप सही रास्ते पर हैं। यदि आपके मन में नकारात्मक कल्पनाएँ उभरती हैं तो भी कोई बात नहीं। आपको भी बधाई, क्योंकि यह पुस्तक आपके हाथों में है और इस पुस्तक को पढ़कर आप अपनी नकारात्मक कल्पना को सकारात्मक कल्पना में बदल सकते हैं—

सकारात्मक कल्पना	नकारात्मक कल्पना
परेशानी के समय	
मेरे साथ हमेशा अच्छा ही होता है, इसलिए इस परेशानी में मेरे लिए कुछ-न-कुछ अच्छा छिपा है।	मेरे साथ कभी भी अच्छा नहीं होता। एक समस्या खत्म नहीं हुई कि दूसरी आ खड़ी हुई।
असफलता मिलने पर	
असफलता कोई मायने नहीं रखती। अभी मेरे पास ढेर सारे विकल्प हैं, जो मुझे बड़ी सफलता दिलाएँगे। मुझे सफल बनना है।	अब मैं दोबारा इस काम को नहीं करूँगा, क्योंकि मैं यह नहीं कर सकता। मुझे हर जगह असफलता ही मिलेगी।
बीमार होने पर	
बीमारी मेरे पास नहीं टिक सकती। मैं जल्दी ही स्वस्थ हो जाऊँगा।	इस बीमारी ने तो मुझे और बीमार बना दिया। शायद अब मैं पहले जैसा स्वस्थ न हो पाऊँ।
कठिन कार्य के समय	
कठिन कुछ नहीं होता। मैं इस कार्य को तन्मयता से बार-बार करूँगा, इससे यह स्वयं ही सरल बन जाएगा।	यह कार्य तो बहुत कठिन है। मैं तो इसे बिल्कुल ही नहीं कर सकता।
बढ़ती उम्र के समय	
उम्र मेरे लिए सिर्फ नंबर है। यह मुझे अनुभव देती है, जिससे कि मेरे लिए नए रास्ते बन जाते हैं।	अब इस उम्र में मैं कुछ भी नया नहीं कर पाऊँगा। बढ़ती उम्र ने मुझे तन-मन से बूढ़ा बना दिया है।

अब आप समझ गए होंगे कि आपकी आदत सकारात्मक रहने की है या नकारात्मक रहने की। यदि आप सकारात्मक हैं तो अच्छी बात है, ऐसे ही रहें और अपने आसपास के लोगों में भी सकारात्मक बदलाव लाएँ। यदि आप नकारात्मक हैं तो अभी से अपनी नकारात्मक आदतों को सकारात्मक आदतों में बदलने के लिए तैयार हो जाएँ और इसके लिए निम्नलिखित उपाय अपनाएँ—

नकारात्मक विचारों को झटकें

- जैसे ही नकारात्मक विचार आपके पास आएँ, आप स्वयं से कहें, "मेरे मस्तिष्क में नकारात्मक बातों के लिए

बिल्कुल भी स्थान नहीं है।" तुरंत ही नकारात्मक विचारों को झटक दें और मन में सकारात्मक बातें दोहराते रहें।

स्वयं के मित्र बनें

स्वयं के साथ सकारात्मक रहने के लिए आपको स्वयं का मित्र बनना है, शत्रु नहीं। इसलिए परेशानी या पीड़ा के समय स्वयं से कहें, "मैं श्रेष्ठ हूँ। सब मुझसे प्रभावित होते हैं। सभी मेरे व्यक्तित्व की ओर खिंचे चले आते हैं। मैं प्रभावशाली हूँ। इसलिए हर परेशानी और पीड़ा मेरे पास आकर तुरंत भाग जाती है और मुझे पहले से अधिक शक्तिशाली बना जाती है।"

समस्या में स्वर्णिम अवसर की कल्पना करें

- जब भी आपके पास समस्या आए तो घबराएँ नहीं, बल्कि शांत चित्त एवं धैर्य से कहें कि मेरी प्रगति का मार्ग समस्याओं से होकर ही गुजरता है। इसलिए मुझे यह मार्ग प्रिय है।

आप सकारात्मक हैं और निरंतर सकारात्मक बनने के लिए प्रयासरत हैं, क्योंकि आपके हाथों में यह पुस्तक है।

स्मरणीय बिंदु

- हर परिस्थिति में सदैव अच्छा और शुभ सोचना ही सकारात्मक रहना है।
- सदैव सकारात्मक कल्पना करें।
- नकारात्मक विचारों को अपने मस्तिष्क में स्थान न बनाने दें।
- समस्याओं के समय भी सकारात्मक सोचें।

सफलता की आदत

जीवन चलता रहेगा—तब भी, जब आप नहीं रहेंगे। इसलिए सदैव सकारात्मक रहें।

❑

समस्याओं के टुकड़े करने की आदत

"समस्या आपके लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का अवसर है।"

—एंथनी जे.डी. एंजेलो

"बाधाएँ आपको नहीं रोक सकतीं। समस्याएँ आपको नहीं रोक सकतीं। सबसे बढ़कर, दूसरे लोग आपको नहीं रोक सकते। सिर्फ आप ही खुद को रोक सकते हैं।"

—जैफ्री गिटोमर

"हर समस्या में इसके खुद के समाधान के बीज निहित होते हैं।"

—स्टैनली अरनॉल्ड

सबके पास समस्याएँ हैं

इस पृथ्वी पर कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा, जिसके पास समस्याएँ न हों। हम अपने आसपास देखें तो बहुत सारे लोग यह कहते हुए मिल जाएँगे कि उनके पास जितनी समस्याएँ हैं, लोगों के पास उनकी आधा भी नहीं हैं। ऐसा ही होता है, प्रत्येक व्यक्ति को अपनी समस्या बड़ी और दूसरे की विकराल समस्या भी बुलबुले की तरह लगती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि जो समस्या हमारे पास है, वह हमसे जुड़ी हुई होती है और उस समस्या का प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ता है। वहीं दूसरे की समस्या से हमें कोई लेना-देना नहीं होता। रोज असंख्य लोग बीमारियों से पीड़ित होते हैं, मृत्यु को प्राप्त होते हैं; लेकिन हमें कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता। ऐसा इसलिए है, क्योंकि उन बीमारियों या मृत्यु का हमारे जीवन पर कोई असर नहीं पड़ता। किसी अनजान व्यक्ति की मृत्यु से हमारा काम पहले की तरह ही निर्विघ्न चलता रहता है। हाँ, वहीं हमसे जुड़े किसी प्रियजन की मृत्यु हमें पूरी तरह प्रभावित कर देती है, क्योंकि प्रियजन हमारे जीवन से जुड़ा होता है और उसकी मृत्यु से बदलाव आता है।

बीमारियाँ व मृत्यु जीवन का कटु सत्य हैं। प्रत्येक व्यक्ति को इनसे सामना करना होता है।

हर असफल व्यक्ति के पास समस्याओं का ढेर होगा; लेकिन सफल व्यक्ति के पास समस्याओं के साथ-साथ उनका समाधान भी होगा और उन्हीं समाधानों के कारण उसके पास अवसरों का अंबार भी होगा।

चार्ल्स एफ. केटरिंग प्रसिद्ध शोध वैज्ञानिक, आविष्कारक एवं दार्शनिक थे। वे बहुत सकारात्मक थे। एक दिन उनके सहयोगी बोले, "सर, हमने एक समस्या का समाधान आपके सहयोग के बिना ढूँढ़ लिया है।" यह सुनकर चार्ल्स एफ. केटरिंग बोले, "बहुत अच्छी बात है कि आपने समाधान ढूँढ़ लिया; पर मेरे पास तो आप समस्याएँ ही लाया करिए। बिना समस्याओं के मैं कमजोर पड़ जाता हूँ। समस्याएँ मुझे शक्तिशाली बनाती हैं।"

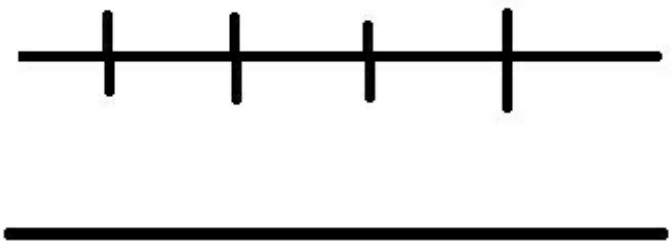
आखिर लोग उनकी यह बात सुनकर हैरत में पड़ जाते और कहते कि जहाँ लोग समस्याओं से बचना चाहते हैं, वहीं चार्ल्स एफ. केटरिंग समस्याएँ वरदान के रूप में माँगते हैं। बड़ी अजीब बात है। इस पर चार्ल्स के अंतरंग सहयोगी ने कहा, "दरअसल ऐसा इसलिए है, क्योंकि चार्ल्स जानते हैं कि समस्या के बिना सफलता नहीं है और वे बड़ी-से-बड़ी समस्या को भी टुकड़ों में बाँटकर उसे हल करना जानते हैं।"

आपके पास कितनी भी बड़ी समस्या क्यों न आ जाए, यदि आप उसे टुकड़ों में बाँटना जानते हैं तो आप उसे हल करके अपने लिए सफलता के नए शिखर भी स्थापित कर लेंगे।

समस्याओं को टुकड़ों में हल करें

लोग समस्याओं का सामना करने से इसलिए घबराते हैं, क्योंकि वे उन्हें टुकड़ों में हल करना नहीं जानते। जैसे ही हमारे पास समस्या आई, हम सबकुछ भूलकर तनावग्रस्त होकर सिर्फ इस बात पर ध्यान केंद्रित कर लेते हैं कि

उनसे हमारा भविष्य प्रभावित होगा और सबकुछ डाँवाँडोल हो जाएगा; लेकिन ऐसा नहीं होता। समस्या को टुकड़ों में बाँटने के लिए आप निम्नलिखित कार्य करें—



ठंडे दिमाग से सोचें

जैसे ही समस्या आए, तुरंत आवेश में न आएँ, न ही छटपटाएँ और न ही घबराहट में गलतियाँ करें; बल्कि सहजता से मस्तिष्क का प्रयोग करें। थॉमस अल्वा एडीसन कहते थे कि "शरीर का मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क को यहाँ-वहाँ ले जाना है।" थॉमस अल्वा एडीसन को मालूम था कि शांत मस्तिष्क में ही नवीन विचार पनपते हैं। इसलिए उन्होंने अनगिनत असफलताओं को असफलता माना ही नहीं। उन्होंने हर समस्या को ठंडे दिमाग से सोचा, जिससे समस्या का रूप विकराल होने से बचा।

यह विश्वास रखें कि आप समस्या को हल कर लेंगे

हर समस्या के सामने विश्वास को मजबूती से थामे रखें। उसे जरा भी न डगमगाने दें, क्योंकि विश्वास के साथ असंभव को भी संभव बनाना बेहद सरल है और इसके अभाव में संभव को भी संभव बनाना कठिन। समस्या आने पर सकारात्मक रहें और स्वयं से यह कहें, "इस समस्या में सफलता के बीज छिपे हैं और आपको इस समस्या को पकड़कर उन बीजों को निकालकर रोपना है, ताकि लहलहाती फसलों के रूप में सफलता मिले।"

समस्या को कागज पर उतारें

अकसर समस्या इसलिए उलझती जाती है, क्योंकि उसे वैज्ञानिक तरीके से हल करने का प्रयास नहीं किया जाता। समस्या को टुकड़ों में बाँटना उसे वैज्ञानिक तरीके से ही हल करना है। समस्या को एक कागज पर लिख लें। वह कैसे उत्पन्न हुई? उससे क्या नुकसान होने की संभावना है? कितने दिनों में समस्या सुलझ जाएगी आदि। इन सभी तत्त्वों को कागज पर लिख लें। कागज पर लिखने के साथ-साथ आपको अंतर्मन में यह भी महसूस होगा कि जैसे-जैसे समस्या कागज पर उतर रही है, वैसे-वैसे उसका बोझ आपके हृदय से भी उतर रहा है। यह सच है।

यदि विश्वास नहीं होता तो इसे करके देखिएगा।

आंतरिक चेतना में यह बात डाल दें कि आपके लिए समस्या कुछ नहीं है

अपने व्यक्तित्व को मजबूत बनाए रखिए। यह सोचिए कि आपके पास दूरदृष्टि और समस्याओं को हल करने की क्षमता है और आपके मजबूत व्यक्तित्व के आगे समस्या गौण है तो स्वत: ही समस्या का रूप घट जाएगा और आपका बढ़ जाएगा।

यकीनन उपर्युक्त बातों के माध्यम से समस्याएँ—समस्याएँ न होकर वरदान लगेंगी, क्योंकि हर समस्या को यदि बुद्धिमत्ता से सुलझाया जाए तो हम पाते हैं कि वह अपने साथ सफलता और अनेक अवसर लाती है।

समस्याओं को टुकड़ों में बाँटने की आदत न केवल समस्याओं के रूप को घटा देती है, बल्कि आपके जीवन में

प्रसन्नता, सुख और प्रसिद्धि को भी बढ़ा देती है। अब फैसला आपका है कि आप समस्याओं को टुकड़ों में करने की आदत विकसित करके अपने जीवन को सफल बनाना चाहते हैं या समस्याओं से परेशान होकर, उन्हें अधिक बड़ा कर जीवन को गंभीर बनाना चाहते हैं।

स्मरणीय बिंदु

सबके पास समस्याएँ हैं।

समस्याओं को टुकड़ों में बाँटें—

- ठंडे दिमाग से सोचें।
- समस्या को सुलझाने का विश्वास रखें।
- समस्या को कागज पर लिखें।
- आंतरिक चेतना में यह बात डाल लें कि समस्या कुछ नहीं होती।

सफलता की आदत

समस्या एक ऐसा मोती होती है, जो खोखले-से दिखनेवाले मोटे खोल में लिपटी होती है। बाहर से लगता है कि समस्या के खोल को तोड़ना मुश्किल है; लेकिन यह बहुत सरल होता है। बस, आपको तो इसके लिए सकारात्मक होकर मजबूती से उस खोल को हलका-सा धक्का देना होता है और समस्या के खोल को तोड़कर उस अवसर रूपी मोती को लेना होता है।

❑

संकल्प की आदत

"कोशिश का पूरा पुरस्कार तभी मिलता है, जब व्यक्ति मैदान छोड़ने से इनकार कर देता है।"

—नेपोलियन हिल

"साधारण योग्यता और असाधारण लगन से हर चीज हासिल की जा सकती है।"

—सर टॉमस बर्टन

संकल्प क्या है ?

लोग कहेंगे—नहीं। परिस्थितियाँ कहेंगी—नहीं। परिवार कहेगा—नहीं। शरीर कहेगा—नहीं। इन सबके बावजूद आप दृढ़ निश्चय के साथ लगातार काम करते रहेंगे तो परिणाम बदल जाएँगे। तब जीवन कहेगा—हाँ और इसके साथ ही लोग, परिस्थितियाँ एवं परिवार तालियाँ बजाकर कहेंगे—हाँ। यही संकल्प है। संकल्प व्यक्ति के सभी अवरोधों और बाधाओं को तोड़ देता है। लोग असफलता या हार के बाद जीवित रहते हैं। वे मरते तब हैं, जब असफलता या हार के कारण वे आगे बढ़ने से मना कर देते हैं अथवा वहीं अपना सिर घुटनों में थामकर बैठ जाते हैं। आप परिस्थितियों से भागिए मत, असफलता से हारिए मत, केवल संकल्प को थामकर बढ़ते रहिए। आप पाएँगे कि परिस्थितियाँ, असफलता और हार आपके लिए अवसर, सफलता एवं जीत में परिवर्तित हो गई है और मुसकराकर आपका स्वागत कर रही है।

संकल्प जादू है

बचपन में आपने जादूगरों के द्वारा जादू के करतब देखे होंगे और उनसे रोमांचित भी हुए होंगे। बचपन बेहद भोला होता है। वह चमत्कारों और जादू को देखकर प्रफुल्लित हो उठता है और मन में भी जादू जगाने लगता है। क्या आपको पृथ्वी का सबसे बड़ा रहस्य मालूम है? नहीं, कोई नहीं। मैं बताती हूँ। पृथ्वी का, बल्कि इस ब्रह्म□ांड का, सबसे बड़ा रहस्य यह है कि चमत्कार एवं जादू कोरी कल्पना मात्र नहीं, बल्कि वास्तविकता हैं। एक बार आप अपने मन में किसी संकल्प को लेकर तो देखिए। जब आपने किसी लक्ष्य को प्राप्त करने का संकल्प कर लिया तो धीरे-धीरे आपका मस्तिष्क लक्ष्य से संबंधित उन परिस्थितियों और घटनाओं को आपके समक्ष ले आएगा, जो आपके लक्ष्य के लिए अनिवार्य हैं। जब आप संकल्प से किसी भी कार्य को पूर्ण समर्पण एवं विश्वास से करने लगते हैं तो आप एक चुंबक बन जाते हैं। एक ऐसा चुंबक, जो अपने से संबंधित परिस्थितियों, व्यक्तियों और कार्यों को अपनी ओर तेजी से आकर्षित करता है। हाँ, ऐसा हमेशा होता रहता है, तब भी जब आप संकल्प को अपनी आदत नहीं बनाते हैं। उस समय आप नकारात्मक बातों को सोचते हैं और दुर्भाग्यवश, उन्हें भी आकर्षित कर लेते हैं। इसलिए हमेशा संकल्प की आदत बनाएँ। एक संकल्प लेकर चलें। ऐसा करने से आपकी मदद करने के लिए ऐसी घटनाएँ घटित होने लगेंगी, जो आपके संकल्प लिये बिना कदापि नहीं होतीं। संकल्प के अनुसार काम करने से एक क्रमबद्ध शृंखला बन जाती है। यह शृंखला अप्रत्याशित घटनाओं और भौतिक संसाधनों को आपकी ओर मदद के लिए भेजने लगती है। यही चमत्कार है। ऐसा होता है और हमेशा होता रहेगा।

संकल्प लेने पर चुनौतियाँ बार-बार आती हैं

ऐसा नहीं है कि आप एक संकल्प लेकर हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाएँ और सोचें कि अब आपके साथ चमत्कार होंगे और लक्ष्य तक पहुँचनेवाली हर वस्तु एवं स्थिति आप तक खुद-ब-खुद पहुँचती रहेगी। यह आप तक पहुँचेगी अवश्य, लेकिन आपके लगातार कार्य करते रहने पर।

हैनिबाल एक महान् अफ्रीकी सेनापति और राजनेता थे। उन्होंने संकल्प लेकर चुनौतियों को स्वीकार किया और

उन्हें पार कर लोगों को यह बता दिया कि दृढ़ संकल्प के द्वारा असंभव को संभव बनाया जा सकता है। हैनिबाल के रोमवासी प्रबल शत्रु थे। वह कारथेज का रहनेवाला था। 220 ईसा पूर्व में रोम और कारथेज के बीच युद्ध हुआ था। रोम की सेना बहुत विशाल थी, जबकि हैनिबाल की सेना के पास रसद, हथियार एवं सैनिक बहुत कम मात्रा में थे। इन सबके बावजूद हैनिबाल ने संकल्प किया हुआ था कि वह रोमन सेना को हराएँगे।

उन्होंने रोमन सेना को हराने के लिए एक अद्‌भुत योजना बनाई। हैनिबाल को इस बात का अहसास था कि सेना एवं हथियार के मुकाबले में वह रोमन सेना को पराजित नहीं कर पाएँगे। उन्हें पराजित करने के लिए चतुराई से काम लेना होगा। हैनिबाल ने चारों ओर निगाह दौड़ाई तो उन्हें आल्पस पर्वत के बारे में पता चला। आल्पस पर्वत के पास कोई आता-जाता नहीं था। उन्हें पर्वत को पार करना असंभव था। बस, हैनिबाल ने इसी असंभव को संभव बनाने का निश्चय कर लिया। उन्होंने आल्पस पर्वत को पार करने की रणनीति बनाई। इसके बाद उन्होंने अपनी सेना को एकत्र कर उस योजना के बारे में बताया। सभी सैनिक उत्साह में भरकर अजेय खड़े आल्पस पर्वत को जीतने के लिए चल पड़े। संकल्प एवं प्रयास से हैनिबाल ने अपनी सेना के साथ विशाल रोमन सेना को हरा दिया। हैनिबाल ने अपने इस प्रयास से सभी को एक महत्त्वपूर्ण सीख दी कि अपने संकल्प के साथ या तो रास्ता खोजें…और यदि रास्ता नहीं मिल रहा तो फिर रास्ता बना लें। आप अपने संकल्प के द्वारा मन में हर सोची हुई बात को वास्तविकता में परिवर्तित कर सकते हैं।

चुनौतियाँ जीवन में बार-बार आएँगी और हर बार आएँगी। बस, उस समय आपको अपने संकल्प को पकड़कर रखना है और आगे बढ़ते चलना है। संकल्प ही यथार्थ होता है। इसलिए सकारात्मक संकल्प लें। उन्हें यथार्थ में परिवर्तित करने के लिए प्रेरणादायी साहित्य पढ़ें, सकारात्मक लोगों से जुड़ें, नकारात्मक लोगों से किनारा करने में देरी न करें। अपने लक्ष्य के अनुरूप संकल्प बनाएँ और उन्हें पूर्ण करने के लिए एकाग्रता एवं मनन से कार्य करते जाएँ।

संकल्प आदत बन जाएगी, बस, इन बातों को प्रतिदिन करें

- अपनी रुचि के अनुसार अपना लक्ष्य निर्धारित कर लें।
- लक्ष्य-निर्धारण के बाद उसकी प्राप्ति हेतु चुनौतियों एवं संसाधनों की सूची बना लें।
- अपना टाइम-टेबल निर्धारित कर लें।
- समय मिलने पर सकारात्मक व्यक्तित्व से संबंधित पुस्तकें पढ़ें।

कार्यों को करते जाएँ। जब भी असफलता या हार मिले तो रुकें नहीं, क्योंकि असफलता संकल्प के मार्ग की एक सड़क है। इस सड़क को पार करना ही होता है। जब सड़क पार करने में बाधा आए तो कुछ देर रुके रहें, धैर्य से काम लें। सड़क स्वयं आपके लिए साफ-सुथरा मार्ग बना देगी।

संकल्प ही सफलता ही है। संकल्प ही सफलता तक पहुँचने का मार्ग है। असफलता इसकी सड़क है। इसलिए घबराए बिना सहजता से लक्ष्य तक चलते रहें।

स्मरणीय बिंदु

- दृढ़ निश्चय के साथ लगातार काम करना ही संकल्प है।
- आप परिस्थितियों से भागिए मत, असफलता से हारिए मत, केवल संकल्प को थामकर बढ़ते रहिए।
- संकल्प जादू है। जब आप संकल्प से किसी भी कार्य को पूर्ण समर्पण एवं विश्वास से करने लगते हैं तो आप एक चुंबक बन जाते हैं।

- चुनौतियाँ जीवन में बार-बार आती हैं। बस, संकल्प के साथ कार्य करते रहिए।
- संकल्प सफलता है। असफलता इसकी सड़क है। उसे रास्ते में आना ही है और आपको उसे पार करना ही है।

सफलता की आदत

सफलता किस्मत या भाग्य का संयोग नहीं, बल्कि संकल्प का परिणाम है। आप संकल्प लेकर देखिए, चमत्कार एवं सफलता आपकी उँगलियों पर नाचेंगे

❑

संबंध

"सफल मानव संबंधों का अर्थ है कि आप अपनी मनचाही चीज पाने के बदले सामनेवाले को उसकी मनचाही चीज दें।"

—लेस गिबलिन

"चाहे संपर्क कितना ही मामूली क्यों न हो, हर व्यक्ति की पूरी परवाह करें, उसके साथ अच्छा व्यवहार करें, उसे समझें और प्रेम दें। बिना किसी पुरस्कार की इच्छा के यह काम करेंगे तो आपका जीवन पूरी तरह बदल जाएगा।"

—ऑग मेंडिनो

बच्चों/बड़ों के साथ

व्यवहार-कुशलता की आदत

"संबंधों और सभी तरह के काम करने में यह अनिवार्य नजर आता है कि हम सिर्फ उसी पर ध्यान केंद्रित करें, जो सबसे महत्त्वपूर्ण है।"

—शान किअर्कगार

संबंधों से परिवार बनता है, समाज बनता है, देश बनता है और फिर विश्व का निर्माण होता है। संबंधों को मजबूत बनाए रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो न केवल संबंध मजबूत बने रहते हैं, बल्कि कठिन रास्ते भी सरल बन जाते हैं।

व्यवहार-कुशलता क्या है ?

व्यवहार-कुशलता एक विज्ञान है। इसका अगर उचित तरीके से प्रयोग किया जाए तो जीवन की कठिन राहें सुगम हो जाती हैं, पतझड़ में वसंत की बहार नजर आती है और प्रतिकूल परिस्थितियाँ अनुकूल बनकर सफलता की नई राहें बनाती हैं।

संबंधों का कुशलतापूर्वक संचालन कला और विज्ञान—दोनों है। संबंधों में यदि कला और विज्ञान का मिश्रण करके उसके अनुरूप चला जाए तो कभी भी मानवीय संबंधों में दरार उत्पन्न ही न हो। इतना ही नहीं, व्यवहार-कुशलता के कारण बचपन से ही बच्चों के मन में सुदृढ़ संबंधों की नींव पुख्ता करके वहाँ पर एक मजबूत इमारत खड़ी की जा सकती है।

बच्चों की नींव व्यवहार-कुशलता से मजबूत करें

मनुष्य पृथ्वी पर एक ऐसा प्राणी है, जो अद्‌भुत एवं असीमित क्षमताओं के साथ उत्पन्न हुआ है। प्रकृति ने विश्व की सारी दौलत प्रत्येक व्यक्ति को दी हुई है। लेकिन बेहद अफसोस की बात है कि व्यक्ति अपनी आंतरिक दौलत को न पहचानकर उसे बाहर तलाशने का प्रयास करता है। यह आंतरिक दौलत है—बचपन से ही मन में सकारात्मक बातों, विचारों और व्यवहार की आदत डालना। हमारे मन के दो स्तर होते हैं—चेतन मन एवं अवचेतन मन।

चेतन मन जो देखता और सोचता है, वह अवचेतन मन ग्रहण कर लेता है। अवचेतन मन की शक्ति असीमित होती है। यदि इसमें आप बार-बार असंभव बात को भी संचित करते रहें तो वह भी संभव हो जाती है। अवचेतन मन की शक्ति का प्रयोग करके ही जॉर्ज फोरमैन 45 साल की उम्र में विश्व का हैवीवेट खिताब जीत पाए। वैज्ञानिक कैंट कुलर्स नेत्रहीन होने पर भी रेडियो संकेतों को पकड़नेवाला एक ऐसा सॉफ्टवेयर तैयार करने में लगे रहे, जिससे ब्रह्म□ांड में जीवन की उपस्थिति का संकेत मिल सके। बच्चों की अवचेतन मन की शक्ति को बचपन से ही मजबूत बनाना चाहिए।

छह माह का बच्चा माता-पिता एवं परिवेश को पहचानना प्रारंभ कर देता है। इसके अलावा, उस समय उसे किसी और का बोध नहीं होता। बड़ा होने पर बच्चा सारी बातें अपने माता-पिता एवं परिवेश से सीखता है। सबसे पहले वह पहचानना, चलना, कपड़े पहनना, भोजन करना, सुनना एवं बोलना सीखता है। उस समय बच्चे का

मस्तिष्क एक खाली घड़े के समान होता है। उस घड़े में धीरे-धीरे जो डालने का प्रयास किया जाता है, बड़े होने पर बच्चा वही घड़े से निकालकर दूसरों को देता है। यदि बच्चे के मस्तिष्क रूपी घड़े में हीरे-मोती डाले जाएँगे तो वह दूसरों को वही देगा और यदि कंकड़-पत्थर डाले जाएँगे तो आगे चलकर बालक दूसरों को भी वही सब देने का प्रयत्न करेगा।

बचपन की मस्तिष्क तरंगों का विज्ञान

ली पुलोस एक विश्व-विख्यात मनोवैज्ञानिक हैं। उन्होंने बाल मनोविज्ञान को बेहद सरल तरीके से बताने का प्रयत्न किया है। वे कहते हैं कि जन्म से लेकर दो वर्ष की उम्र तक मस्तिष्क की तरंगें डेल्टा तरंगें होती हैं। उस समय उनकी गति 1.5 से 04 हट्र्ज होती है। दो साल से छह साल तक ये तरंगें थीटा तरंगों में बदलती हैं। उस समय उनकी गति 04 से 08 हट्र्ज में परिवर्तित हो जाती है। छह से बारह वर्ष के बीच वे तरंगें अल्फा तरंगों में बदलती हैं, जिनकी गति 08 से 12 हट्र्ज में बदल जाती है। बारह वर्ष से वे बीटा तरंगों में बदलती हैं और उस समय उनकी गति 12 से 40 हट्र्ज होती है।

सम्मोहन भी विज्ञान का एक रूप है। जब किसी व्यक्ति को सम्मोहित किया जाता है तो उसके मस्तिष्क की तरंगों की गति धीमी हो जाती है। उस समय मस्तिष्क तरंगों की गति 7.3 हट्र्ज होती है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि बालमन को सबसे अधिक सम्मोहित करनेवाली अवस्था दो वर्ष से लेकर बारह वर्ष तक की होती है। इस समय में माता-पिता, शिक्षक एवं अन्य बच्चे के साथ जैसा व्यवहार करते हैं, वह व्यवहार उसके मस्तिष्क की स्मृति में अंत तक के लिए कैद हो जाता है। फिर उस व्यवहार को बदलना अत्यंत दुष्कर हो जाता है।

यही कारण है कि कुछ बच्चे बेहद ढीठ किस्म के हो जाते हैं तो कइयों का व्यवहार अत्यंत उदार होता है। ढीठ किस्मवाले बच्चों को अधिकतर अपने जीवन में नकारात्मक व्यवहार के साथ ही नकारात्मक बातें अधिक सुनने को मिलती हैं, जबकि उदार एवं विनम्र बच्चों को अपने जीवन में सद्व्यवहार अधिक मिला होता है।

इन सब बातों का आधारभूत निचोड़ यह है कि बच्चों की मानसिक अवधारणा को सकारात्मक और सद्व्यवहार से मजबूत बनाना चाहिए।

मानसिक अवधारणा के परिणाम

मानसिक अवधारणा संबंधों को निभाने में सर्वप्रमुख भूमिका निभाती है। बचपन से ही कोई बच्चा हिंदू, मुसलिम, सिख, ईसाई, कैथोलिक, प्रोटेस्टेंट, प्रजातांत्रिक, गणतांत्रिक, अपराधी, अत्याचारी, वैज्ञानिक या शिक्षक नहीं होता। ये सभी अवधारणाएँ बच्चा अपने परिवेश से ग्रहण करता है।

एक व्यवहार-कुशल माँ यह जानती है कि जब उसकी बेटी आशानुरूप प्रदर्शन नहीं करती तो उसे उसके साथ किस तरह से बात करनी है? वह अपनी बेटी से कहती है, "शाबाश! तुमने मेहनत की। बस, इस मेहनत को थोड़ा और बढ़ा दो तो तुम हर स्थान पर अव्वल रहोगी और जीवन में कभी हार नहीं मानोगी।"

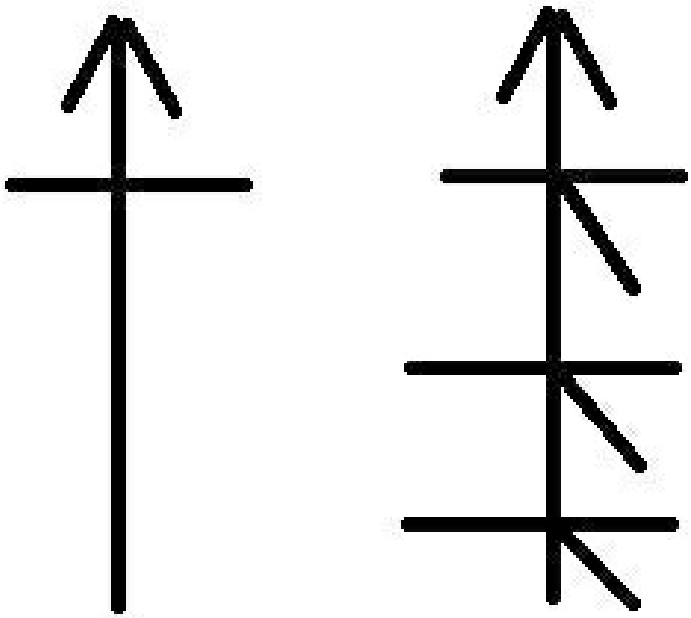
वहीं इस बात को यदि इस तरह से कहा जाए, "उफ्! तुम तो मेरा रुपया और समय ही बरबाद करवा रही हो। तुम कभी कुछ नहीं कर सकतीं। तुम कभी किसी काम में अव्वल नहीं आ सकतीं। मैं तुम पर कितनी ही मेहनत कर लूँ, लेकिन तुम आगे नहीं बढ़ोगी।" बस, यही वह बिंदु होता है, जो मस्तिष्क के घड़े में जाकर कैद हो जाता है कि मैं जीवन में आगे नहीं बढ़ पाऊँगी। यह सम्मोहन की अवस्था होती है और सम्मोहित अवस्था के विचार आगे जाकर मजबूत जड़ का रूप ले लेते हैं। इस जड़ पर फल-फूल उगते हैं या काँटे, यह इस पर निर्भर करता है कि बीज किस प्रकार के डाले गए हैं।

मानसिक अवधारणा और प्रदर्शन

मानसिक अवधारणा और प्रदर्शन का सीधा-सीधा संबंध एक-दूसरे से जुड़ा होता है। यदि मानसिक अवधारणा सशक्त और सकारात्मक है तो प्रदर्शन हर हाल में अच्छा होगा। वहीं यदि मानसिक अवधारणा नि:शक्त है तो सही परिस्थितियाँ भी प्रदर्शन को नहीं सुधार पाएँगी। यदि बचपन से ही बच्चे को यह बताया जाए कि हर स्थिति में प्रतिकूल परिस्थिति को जीता जा सकता है तो बच्चा जीतना सीख जाता है।

उसके बाद उसकी जीत की दिशा को जीवन में शारीरिक एवं मानसिक प्रताड़नाएँ लोगों के द्वारा दी जानेवाली प्रताड़नाएँ भी नहीं रोक सकतीं। इसको नीचे के ग्राफ से बेहतर तरीके से समझा जा सकता है—

उपर्युक्त ग्राफ को देखकर यह स्पष्ट समझा जा सकता है कि यदि बच्चे के मन-मस्तिष्क में यह भावना डाल दी जाए कि आत्मविश्वास, कठोर मेहनत और ईमानदारी से जीवन को सुंदर व श्रेष्ठ बनाया जा सकता है तो आनेवाली बड़ी-से-बड़ी विपदाएँ भी उसे नहीं हरा सकतीं। बच्चा हर परेशानी को पार कर लक्ष्य तक पहुँच जाता है और उसका प्रदर्शन सर्वश्रेष्ठ होता है। वहीं अवचेतन मन में यदि नकारात्मक विचार भरे हुए हों तो लक्ष्य तक पहुँचना असंभव हो जाता है और प्रदर्शन भी सराहनीय नहीं रहता।



मानसिक अवधारणा को सदैव पुष्ट एवं सकारात्मक बनाएँ

व्यक्ति की अवधारणा उन सब एकल अवधारणाओं का योग एवं औसत होती है, जो वह अपने आसपास एवं उपस्थित लोगों को देखकर बनाता है। इसलिए बच्चों की मानसिक अवधारणा को मजबूत करने के लिए माता-पिता एवं शिक्षकों का योगदान अहम होता है। बच्चों एवं बड़ों की अवधारणा को सशक्त बनाने के लिए निम्नलिखित कार्य करें—

- बच्चों के साथ मधुर वाणी में बात करें। चिल्लाकर या क्रोध करने से बच्चा डर जाता है और वह बातें छिपाने लगता है, जिससे उसकी मानसिक अवधारणा नकारात्मक होती जाती है।

असफलता पर भी प्रोत्साहन देना न छोड़ें। हर व्यक्ति कभी-न-कभी असफल अवश्य होता है। अर्नाल्ड श्वार्जनेगर से लेकर जे.के. रॉकफील्ड एवं बिल गेट्स तक को भी असफलता का सामना करना पड़ा था।

असफलता सफलता की बुनियाद होती है। जिसने कभी असफलता का सामना नहीं किया, वह सफलता के वास्तविक आनंद को अनुभव नहीं कर सकता।

- बच्चों के सामने लड़ाई-झगड़े न करें, न ही उनके सामने नकारात्मक वार्त्तालाप करें।
- बच्चों से दूसरों की निंदा कदापि न करें, न ही उनके द्वारा किसी की की जानेवाली निंदा को सुनें।

स्मरणीय बिंदु

- व्यवहार-कुशलता एक विज्ञान है। इसका अगर उचित तरीके से प्रयोग किया जाए तो जीवन की कठिन राहें सुगम हो जाती हैं।
- हमारे मन के दो स्तर होते हैं—चेतन मन एवं अवचेतन मन।
- बच्चे का मस्तिष्क एक खाली घड़े के समान होता है। उसमें यदि हीरे-मोती स्वरूप अच्छे विचार डाले जाएँगे तो बड़ा होने पर बच्चा वही सबको देगा।
- मस्तिष्क की तरंगें उम्र के अनुसार परिवर्तित होती रहती हैं। दो वर्ष से लेकर बारह वर्ष की उम्र बच्चे के लिए बेहद महत्त्वपूर्ण होती है। इस समय तरंगें सम्मोहन की अवस्था में होती हैं।
- मानसिक अवधारणा संबंधों को निभाने में सर्वप्रमुख भूमिका निभाती है।
- मानसिक अवधारणा और प्रदर्शन का सीधा-सीधा संबंध एक-दूसरे से जुड़ा होता है। सशक्त अवधारणा श्रेष्ठ प्रदर्शन का परिणाम देती है और नि:शक्त अवधारणा खराब प्रदर्शन का।

सफलता की आदत

अवचेतन मन में मानसिक अवधारणा को सदैव सकारात्मक रखना चाहिए।

❑

कुशल मानवीय प्रबंधन की आदत

"प्रबंधन के स्वर्णिम नियम पर चलें—दूसरों का प्रबंधन उसी प्रकार करें, जैसा आप अपना कराना चाहते हों।"

—ब्रायन ट्रेसी

"प्रबंधन इस बात का अध्ययन है कि चीजें कैसे की जाती हैं।"

—रॉबर्ट ग्रीनलीफ

मानवीय प्रबंधन क्या है ?

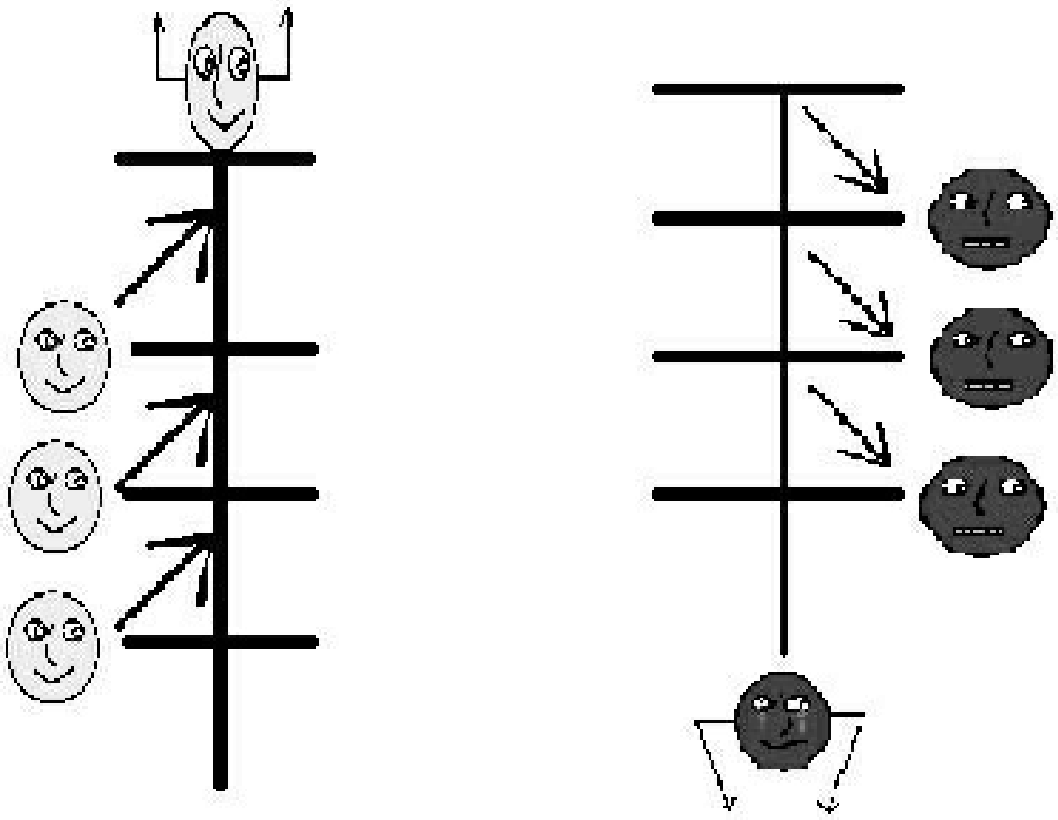
मानवीय संबंधों को कुशलतापूर्वक निभाना ही मानवीय प्रबंधन है। श्रेष्ठ मानवीय प्रबंधन से न केवल रिश्ते मजबूत होते हैं, बल्कि धन, दौलत, यश, सुख, समृद्धि—सभी कुछ प्राप्त हो जाता है। श्रेष्ठ मानवीय प्रबंधन केवल कार्यालयों, विद्यालयों या कंपनियों में ही अनिवार्य नहीं है, बल्कि यह तो जीवन के हर क्षेत्र में अनिवार्य है। मानवीय प्रबंधन के माध्यम से ही संबंध सुदृढ़ होते हैं। माता-पिता, भाई-बहन, पति-पत्नी, संबंधी व मित्र, अधिकारी व कर्मचारी—सभी संबंधों की प्रगाढ़ता के लिए कुशल मानवीय प्रबंधन का ज्ञान होना बहुत जरूरी है। जीवन में असंख्य संबंध केवल इसलिए टूट जाते हैं, क्योंकि उनमें कुशल मानवीय प्रबंधन की कमी होती है।

मानवीय प्रबंधन के नए स्वरूप

इस पृथ्वी पर नियोलिथिक काल या नव-पाषाण युग मानव प्रौद्योगिकी के विकास की एक अवधि थी। इस युग में जंगली और घरेलू फसलों का उपयोग किया जाने लगा था। पशुओं को पालतू बनाकर कार्य करने के तरीके मानव ने सीख लिये थे। ऐसे ही विकास की प्रक्रिया आगे बढ़ती रही। पहले मानव संकेतों में बातें करता था, फिर धीरे-धीरे संप्रेषण और लेखन प्रारंभ हुआ। व्यक्ति के संप्रेषण की सकारात्मक भाषा और व्यवहार मानवीय प्रबंधन को गति देता है। प्राचीन काल में इसमें संप्रेषण के द्वारा सहजता से मालिक एवं कर्मचारी का अंतर स्पष्ट हो जाता था। लेकिन आधुनिक समय में यह स्थिति पूरी तरह बदल चुकी है। अब मानवीय प्रबंधन की सफलता समान व्यवहार, विनम्रता, धैर्य, करुणा, मदद, उदारता पर निर्भर करती है। इस बात को निम्नलिखित तरीके से समझा जा सकता है—

	प्राचीन अवधारणा	नवीन अवधारणा
1.	स्वयं को मजबूत बनाना।	कर्मचारियों एवं अन्यों को मजबूत बनाना।
2.	सख्त रुख अपनाकर लोगों में भय उत्पन्न करना।	उदार हृदय के साथ कर्मचारियों/लोगों से समान व्यवहार कर उन्हें प्रभावित करना।
3.	कर्मचारियों/लोगों से मदद करवाना।	कर्मचारियों/लोगों की मदद के लिए आगे आना।
4.	कर्मचारियों/लोगों में कमियाँ ढूँढ़ना।	कर्मचारियों/लोगों की प्रशंसा के अवसर ढूँढ़ना।
5.	स्वयं लक्ष्य निर्धारित करना।	मिलकर लक्ष्य निर्धारित करना।
6.	लाभ पर अपना हक समझना।	लाभ पर सभी का बराबर हक समझना।
7.	असफल होने पर दूसरों को जिम्मेदार ठहराना।	असफल होने पर स्वयं को बराबर का जिम्मेदार ठहराना।

उपर्युक्त स्वरूप हर संबंध, कंपनी, कार्यालय की सफलता के मापदंड को निर्धारित कर देते हैं। यदि कंपनी एवं संबंधों में नवीन स्वरूप की अवधारणा को कायम करके कार्य किए जाते हैं तो सभी प्रसन्न रहते हैं।



मानवीय प्रबंधन के नए स्वरूप की आदत के लिए निम्नलिखित कार्य करें

प्रत्येक व्यक्ति के अंदर परिवेश एवं परिस्थितियों के अनुसार अलग-अलग आदतें विकसित होती हैं। यदि आदतें सकारात्मक होती हैं तो व्यक्ति हर परिस्थिति को सुलझाकर मंजिल तक पहुँच जाता है। वहीं कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो स्वयं बेहद योग्य होते हैं, लेकिन उनमें मानवीय प्रबंधन की कुशलता नहीं होती। इसी कारण वे कई बार अपने व्यवसाय एवं कार्यों में असफल हो जाते हैं। मानवीय प्रबंधन की नीति को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रतिदिन निम्नलिखित बातों को दोहराएँ या किसी ऐसे स्थान पर लिखकर चिपका लें, जहाँ पर आपका आना-जाना दिन में बहुत बार होता हो।

1. मेरे मन में प्रत्येक व्यक्ति के लिए हर परिस्थिति में निस्स्वार्थ प्रेम, आदर, करुणा और मदद की भावना मौजूद है।

2. मैं मानवीय गुणों से ओत-प्रोत हूँ। मैं अपने लक्ष्य के साथ ही दूसरों को भी उनके लक्ष्य की ओर बढ़ने में मदद का हाथ बढ़ाता हूँ, क्योंकि यही मानवीयता है।

3. यदि किसी का स्वभाव मुझे प्रताड़ित करना है तो फर्क नहीं पड़ता। ऐसी स्थिति में मुझे उस पर ध्यान न देकर अपने कार्य में व्यस्त रहना है और आगे बढ़ जाना है। उपर्युक्त अभिपुष्टियाँ लिखकर अपने कमरे में लगा लें और सुबह उठते ही उन्हें पढ़ें। इसके बाद जब-जब भी उन अभिपुष्टियों पर नजर पड़े तो उन्हें दोहराएँ। रात्रि को बिस्तर पर जाने से पहले कम-से-कम दस बार उन अभिपुष्टियों को दोहराएँ। कुछ समय बाद आप पाएँगे कि आपका मानवीय प्रबंधन उच्च कोटि का हो गया है। आपका व्यक्तित्व चुंबक में परिवर्तित हो चुका है, जो हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करने की शक्ति रखता है।

स्मरणीय बिंदु

- मानवीय रिश्तों को कुशलतापूर्वक निभाना ही मानवीय प्रबंधन है।
- जीवन में असंख्य संबंध केवल इसलिए टूट जाते हैं, क्योंकि उनमें कुशल मानवीय प्रबंधन की कमी होती है।
- मानवीय प्रबंधन की सफलता समान व्यवहार, विनम्रता, धैर्य, करुणा, मदद और उदारता पर निर्भर करती है।
- मानवीय प्रबंधन को मजबूत बनाने के लिए सकारात्मक अभिपुष्टि करते रहनी चाहिए।

सफलता की आदत

कुशल मानवीय प्रबंधन से कठिन राहें आसान हो जाती हैं। हर कार्य सकारात्मक दृष्टिकोण के कारण सहजता से पूरा हो जाता है।

❑

दूसरों के नजरियों को

समझकर बात करने की आदत

"जिस आदमी को दूसरे लोगों में रुचि नहीं होती, उसे जीवन में सबसे ज्यादा कठिनाइयाँ आती हैं और वह दूसरों को नुकसान पहुँचाता है। इसी तरह के आदमी सबसे ज्यादा असफल देखे गए हैं।"

—अल्फ्रेड एडलर

दूसरों के नजरिए को समझें

जब भी हम किसी समारोह या कार्यक्रम आदि में जाते हैं, वहाँ पर संवादों का आदान-प्रदान करते हैं तो किस बात पर विशेष ध्यान देते हैं? इस बात पर न कि हम हर जगह सबकी नजरों में रहें, प्रथम स्थान पर रहें और सब हममें रुचि लें। ऐसा सिर्फ हम ही नहीं, बल्कि दुनिया का प्रत्येक व्यक्ति सोचता है।

और हैरानी तो इस बात की है कि अधिकतर संबंध, व्यवसाय, कार्यों आदि के असफल होने का प्रमुख कारण यही होता है कि अपने नजरिए को सर्वप्रमुख रखना एवं दूसरों के नजरिए को दरकिनार कर देना अथवा गौण स्थान देना; जबकि केवल संबंधों में ही नहीं, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सफलता का पहला नियम यह है कि व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए सबसे पहले उसके नजरिए में रुचि लें और बाद में अपने नजरिए को प्रकट करें।

सफलता का रहस्य : दूसरों का नजरिया समझें

हर क्षेत्र की सफलता का सहज एवं बड़ा ही सरल-सा रहस्य है। वह रहस्य यह है कि आप सामनेवाले के नजरिए को समझें। किसी घटना या बातचीत पर इस तरह से बात करें कि उसमें सामनेवाले का नजरिया शामिल हो। फिर चतुराई से उस बातचीत में अपने नजरिए को ले आएँ और सफलता को अपनी झोली में पाएँ। इस रहस्य को स्पष्ट करने के लिए मैं आपके सामने एक पत्र प्रस्तुत करती हूँ।

लंदन के एक बैंक में काम करनेवाली जेन मूरी एक भारतीय से विवाह करके भारत में रहना चाहती थी। वह बैंक की नौकरी में बेहद एक्सपर्ट थी, इसलिए चाहती थी कि भारत में भी उसकी किसी अच्छे बैंक में नौकरी लग जाए। उसने भारत के बीस बैंकों में कुछ इस तरह से आवेदन किया—

आदरणीय सर/मैडम,

आपकी बैंक शाखा का कार्य तेजी से बढ़ रहा है। आपका बैंक पूरे विश्व में अपने ग्राहकों को उत्कृष्ट सेवाएँ प्रदान करता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप पूरी निष्ठा एवं समर्पण से ग्राहकों के कार्यों को पूर्ण करते हैं। इस कार्य में बैंक के कर्मचारी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह बैंक पचास वर्षों से अपनी बेहतरीन साख के लिए विश्व में प्रसिद्ध है। विश्व के ऐसे सर्वोत्तम बैंक के लिए मेरी पंद्रह वर्ष की लंदन के बैंक में दी गई सेवाओं का अनुभव बहुत काम का हो सकता है।

लंदन के बैंक में मैं वर्तमान में प्रबंधक के पद पर कार्यरत हूँ। मुझे बैंकिंग के सभी कार्यों का पूर्ण अनुभव है। मैं जून में भारत में रहने के लिए आ रही हूँ। मुझे पूर्ण विश्वास है कि मैं आपके बैंक के लाभ, विकास और नए ग्राहक बनाने में अपना सर्वोत्तम योगदान दे सकती हूँ। आपके द्वारा निर्धारित किए गए बैंक के लक्ष्यों को प्राप्त करने में भी मैं अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दूँगी।

भवदीया

जेन मूरी

आपको क्या लगता है? इस आवेदन-पत्र का जेन मूरी को क्या जवाब मिला होगा? भारत के बीस बैंकों में से चौदह बैंकों ने जेन मूरी को साक्षात्कार के लिए बुलावा भेज दिया। इस तरह दूसरों के नजरिए को समझने की आदत के कारण जेन मूरी ने अपने पास इतने विकल्प उत्पन्न कर लिये कि वह उन विकल्पों में से अपनी पसंद का बैंक चुन सकती थी।

क्या आप जानते हैं कि लोग असफल क्यों हैं?

आज लाखों-करोड़ों युवा असफल होकर निराश हो चुके हैं। उनमें से कई ऐसे हैं, जो रोज नौकरी की उम्मीद सँजोए बाहर निकलते हैं और शाम को थके-हारे एवं टूटे-से घर लौटते हैं। जानते हैं, इन सबके असफल होने का कारण क्या है? सिर्फ इतना सा कि ये दूसरों के नजरिए की बजाय अपने नजरिए को महत्त्व देते हैं। वहीं इस बात को उलट दिया जाए, यदि ये सभी लोग दूसरों के नजरिए को समझकर तब अपने नजरिए की बात करें तो 90 प्रतिशत लोग अपने कार्यक्षेत्र के अलावा जीवन के हर क्षेत्र में भी सफल हो सकते हैं।

यह हमेशा याद रखें कि जिस तरह आप अपने नजरिए को सर्वप्रमुख रखना चाहते हैं, उसी तरह हर कोई अपने नजरिए को पहले प्रकट करना चाहता है। इसलिए सामनेवाले पर अपनी अमिट छाप छोड़ने के लिए बातचीत के रुख को अपनी ओर मोड़ने की बजाय सामनेवाले की ओर मोड़ दें। ऐसा करने से सामनेवाले की रुचि खुद-ब-खुद आप में हो जाएगी, जिसके बाद आप अपने नजरिए को प्रमुखता से बता सकेंगे। यदि ऐसा आपने किसी साक्षात्कार के समय किया तो कोई दो राय नहीं कि वह नौकरी आपको ही मिलेगी।

दूसरों के नजरियों को समझने के लिए निम्नलिखित कार्य करें—

राष्ट्रपति लिंडन जॉनसन को आज भी मानवीय संबंधों के कुशल इंजीनियर के नाम से पुकारा जाता है। जानते हैं, क्यों? इसलिए, क्योंकि उन्होंने लोगों के साथ सफल होने का व्यवहार जान लिया था। वे इस बात को जान गए थे कि प्रत्येक व्यक्ति को अपना नाम प्रिय होता है, इसलिए उन्हें उनके नाम से पुकारना चाहिए।

- **लोगों के नाम याद रखें—**राष्ट्रपति लिंडन जॉनसन को आज भी मानवीय संबंधों के कुशल इंजीनियर के नाम से पुकारा जाता है। जानते हैं, क्यों? इसलिए, क्योंकि उन्होंने लोगों के साथ सफल होने का व्यवहार जान लिया था। वे इस बात को जान गए थे कि प्रत्येक व्यक्ति को अपना नाम प्रिय होता है, इसलिए उन्हें उनके नाम से पुकारना चाहिए।
- **लोगों के जन्मदिन याद रखें—**लोगों को अपने जन्मदिन की बधाई बेहद प्रिय होती है। इसलिए जब भी अवसर मिले, अपने खास मिलने एवं चाहनेवालों के जन्मदिन अवश्य नोट कर लें और उन्हें याद भी रखें।
- **लोगों से उत्साह से मिलें—**लोगों को यह कैसा लगेगा कि आप उनके नजरिए को महत्त्वपूर्ण मान रहे हैं? जब आप उनसे उत्साह से एवं मुसकराकर मिलेंगे। उत्साह एवं मुसकराहट से अनजानों को भी अपना बनाने में समय नहीं लगता।
- **लोगों के नजरिए को सामने लाने के लिए सवाल पूछें—**लोगों का नजरिया तब उभरकर सामने आता है, जब आप उनसे रोचक शैली में बात कर उनके बारे में बातें पूछते हैं? ऐसा करके अनजाने में ही सामनेवाले अपना नजरिया स्पष्ट कर देते हैं और आपका काम आसान हो जाता है।
- **'मैं/मुझे भी' का इस्तेमाल करें—**जब सामनेवाला अपना नजरिया प्रकट करते हुए यह कहता है कि, 'मुझे चाय बहुत पसंद है।' इस पर आप बोलते हैं, 'मुझे भी।' बस, यहीं से आपकी संवेदना के तार दूसरेवाले के नजरिए से जुड़ जाते हैं और वह आपसे प्रभावित हो जाता है।

उपर्युक्त बातों को अपनी आदत में शामिल करें और संबंधों में सफल होने का जादू प्राप्त कर लें। यह हमेशा याद रखें कि सामनेवाले के नजरिए को समझकर बात करनी है। जो व्यक्ति ऐसा कर सकता है, उसके साथ हर परिस्थिति में पूरा विश्व खड़ा रहता है। जो ऐसा नहीं कर सकता, वह खुशी के पलों में भी स्वयं को अकेला पाता है।

स्मरणीय बिंदु

- व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए सबसे पहले उसके नजरिए में रुचि लें और बाद में अपने नजरिए को प्रकट करें।
- लोगों के नजरिए को समझने के लिए यह जानें कि उनके लिए क्या महत्त्वपूर्ण है।
- लोगों को उनके नाम से बुलाएँ। उनके जन्म-दिवस को याद रखें। उनके सामने उत्साहित होकर बात करें।

सफलता की आदत

कुशल मानवीय प्रबंधन से कठिन राहें आसान हो जाती हैं। हर कार्य सकारात्मक दृष्टिकोण के कारण सहजता से पूरा हो जाता है।

❑

प्रशंसा की आदत

"प्रशंसा की चाहत प्रशंसनीय कामों की ओर ले जाती है।"

—थॉमस हॉब्स

"अगर हममें से हर व्यक्ति अपनी सबसे गोपनीय इच्छा को स्वीकार करे तो जो इच्छा उसकी सारी इच्छाओं, उसके सारे कामों को प्रेरित करती है, वह कहेगी, 'मैं प्रशंसा चाहती हूँ'।"

—थॉमस हॉब्स

प्रशंसा क्या है ?

इस दुनिया में शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा होगा, जिसे अपनी प्रशंसा सुननी अच्छी न लगती हो। अपनी प्रशंसा सुनकर केवल व्यक्ति ही नहीं, बल्कि हर प्राणी, यहाँ तक कि प्रकृति भी खुशी से फूली नहीं समाती है। जब आप अपने किसी पशु की प्रशंसा करते हैं तो आपके हाव-भावों से वह समझ जाता है और अपनी खुशी प्रकट करता है। इसी तरह जब आप प्रकृति की, पेड़ों की और पुष्प व लताओं की मुक्त कंठ से प्रशंसा करते हैं तो वे भी झूमकर अपनी प्रसन्नता व्यक्त करती हैं। किसी व्यक्ति या वस्तु की सराहना करना ही प्रशंसा है।

प्रशंसा में जादू होता है, जो पूरे वातावरण को प्रसन्नता और सुख से महका देता है। जब ऐसा है तो फिर प्रशंसा करने में लोग अकसर कंजूसी क्यों करते हैं ? क्या आप में प्रशंसा करने की आदत है ? नहीं, तो क्यों नहीं है ? कहीं इसका यह कारण तो नहीं कि आप ऐसा सोचते हों कि जॉन तो मेरी प्रशंसा नहीं करता। वह अकसर मेरी आलोचना करता पाया जाता है तो फिर मैं उसकी प्रशंसा क्यों करूँ ?

आज आप इस पुस्तक को पढ़कर यह जानेंगे कि यदि कोई आपकी आलोचना भी करे तो भी आप उसकी प्रशंसा करें और अंतर्मन से करें, प्रसन्नता से करें, चहककर करें, मुक्त कंठ से करें।

अब आप यही सोच रहे होंगे न कि भला क्यों ?

इसलिए, क्योंकि आप सफलता, प्रसन्नता और मस्त रहने का मंत्र जानते हैं। इसलिए यह हमेशा याद रखें कि लोग आपकी जितनी प्रशंसा कर रहे हैं, आप लोगों की उससे दोगुनी नहीं, बल्कि दस गुनी प्रशंसा करें, बशर्ते प्रशंसा चापलूसी न लगे। प्रशंसा और चापलूसी में बहुत बड़ा अंतर होता है। प्रशंसा निस्स्वार्थ भाव से और हृदय से की जाती है, जबकि चापलूसी स्वार्थ की भावना को लिये हुए होती है और यह दूसरे व्यक्ति पर उतना असर नहीं छोड़ती, जितना कि प्रशंसा छोड़ती है।

यूनिटी स्कूल ऑफ क्रिश्चिएनिटी के सह-संस्थापक चार्ल्स फिलमोर का कहना है कि "प्रशंसा, कृतज्ञता और धन्यवाद के शब्द विस्तार करते हैं, मुक्त करते हैं और हर प्रकार से ऊर्जा का संचार करते हैं।"

प्रशंसा बेहद ताकतवर है

प्रशंसा में इतनी ताकत होती है कि यह कमजोर शरीर को शक्तिशाली बना सकती है, भयभीत हुए हृदय को निडर बना सकती है, शरीर की धराशायी तंत्रिकाओं को मजबूत बना सकती है। आगे वर्णित सच्ची घटना को पढ़कर आप भी इस बात से सहमत हो जाएँगे।

रोजर क्राफोर्ड एक्ट्रोडैक्टिजिल्म रोग से पीड़ित थे। यह एक ऐसा असामान्य जन्मजात दोष है, जिससे अमेरिका में पैदा होनेवाले 90 हजार बच्चों में से केवल एक प्रभावित होता है। जब डॉक्टर ने रोजर के माता-पिता को यह बताया कि रोजर कभी चल नहीं पाएगा तो उन्होंने डॉक्टर की बात पर यकीन नहीं किया। जैसे-जैसे रोजर बड़ा होता गया, वैसे-वैसे वह अपनी विकलांगता को पहचानता गया। लेकिन उसके माता-पिता उसका उत्साह बढ़ाते

हुए कहते, "बेटा, तुम विकलांग सिर्फ वहाँ तक हो, जहाँ तक तुम समझते हो, वरना दुनिया की कोई ताकत तुम्हें विकलांग नहीं बना सकती। तुम बेहद बुद्धिमान हो और पूरी दुनिया पर विजय पाने की ताकत रखते हो।"

माता-पिता की प्रशंसा सुन रोजर अपनी विकलांगता भूलकर अपनी रुचि को तराशने में जुट जाते। रोजर को फुटबॉल खेलना बहुत पसंद था। पिता ने उन्हें फुटबॉल खेलने के तरीके बताए। 12 साल की उम्र में रोजर स्कूल की फुटबॉल टीम में शामिल होने में सफल हो गए। हर मैच से पहले उनके माता-पिता उनकी प्रशंसा करते और कहते, "बेटा, तुम जीतोगे।" माता-पिता की प्रशंसा सुनकर रोजर कल्पना करने लगते कि वे गोल कर रहे हैं। एक दिन फुटबॉल खेलते समय वह रोजर के पास आई। वह अपने नकली पैर से तेजी से गोलपोस्ट की तरफ भागे। उनके कोच और टीम खुशी से चिल्लाने लगे। लेकिन महज दस गज की दूरी पर दूसरी टीम के खिलाड़ी ने रोजर के बाएँ टखने को पकड़ लिया। रोजर ने विरोधी से अपने नकली पैर को छुड़ाने का बहुत प्रयास किया, लेकिन असफल रहे। आखिर नकली पैर विरोधी टीम के खिलाड़ी के हाथ में पहुँच गया। यह देखकर विरोधी टीम का खिलाड़ी हैरानी से यह सब देखता रहा और उसी दौरान रोजर उछलकर चलता रहा और उसने अपने हाथ हवा में उछाल दिए। इसके बाद से रोजर का खेल-प्रेम बढ़ता गया। कॉलेज में उन्होंने टेनिस खेलना प्रारंभ किया और आज वे ऐसे पहले विकलांग टेनिस खिलाड़ी हैं, जिन्हें यूनाइटेड स्टेट्स प्रोफेशनल टेनिस एसोसिएशन ने टीचिंग प्रोफेशनल के रूप में प्रमाणित किया। रोजर अपने माता-पिता के सहयोग और प्रशंसा भाव के कारण अपनी विकलांगता से जीत पाए। वे कहते हैं कि "चाहे आपकी हालत कैसी भी हो, आप विजेता बन सकते हैं।"

प्रशंसा प्रशंसा को आकर्षित करती है। 'सीक्रेट्स ऑफ द मिलियनेअर माइंड' में टी. हार्व एकर कहते हैं कि मैंने प्राचीन हुना दर्शन से एक बुद्धिमानी की बात सीखी है—जिस चीज को आप पाना चाहते हैं, उसे आशीष दें। ऐसा करने से अच्छी वस्तुएँ और अच्छे कार्य चुंबक की भाँति आपकी ओर खिंचे चले आते हैं।

प्रशंसा जादू का कार्य करती है। राल्फ वाल्डो इमर्सन कहते हैं कि "हर जगह अच्छाई खोजने का स्वभाव मानसिक स्वास्थ्य का पैमाना है।" मानसिक शांति और खुशी बढ़ाने के लिए दूसरों की सच्चे मन से प्रशंसा करने से अच्छा कोई फॉर्मूला नहीं है। प्रशंसा प्रशंसा को आकर्षित करती है। 'सीक्रेट्स ऑफ द मिलियनेअर माइंड' में टी. हार्व एकर कहते हैं कि मैंने प्राचीन हुना दर्शन से एक बुद्धिमानी की बात सीखी है—जिस चीज को आप पाना चाहते हैं, उसे आशीष दें। ऐसा करने से अच्छी वस्तुएँ और अच्छे कार्य चुंबक की भाँति आपकी ओर खिंचे चले आते हैं। दूसरे व्यक्ति की प्रशंसा करने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि ऐसा करके खुद हमारा लाभ होता है, क्योंकि उस दौरान हमारा ध्यान खुद पर से हट जाता है। इसमें हम कम आत्मचेतन एवं कम अहंकारी बनते हैं और हमारे अंदर सहिष्णुता तथा समझदारी का विकास होता है।

प्रशंसा के लिए कारण न ढूँढ़ें

क्या आप भी उन लोगों में से हैं, जो यह सोचते हैं कि प्रशंसा के लिए व्यक्ति में कोई खास बात होनी चाहिए तो मैं यहाँ आपको बता दूँ कि जब आप किसी व्यक्ति की हृदय से प्रशंसा करते हैं तो उस व्यक्ति की नजरों में आप खास हो जाते हैं। इसलिए प्रशंसा करने के लिए बड़े कारण की खोज न करें, बल्कि आपको किसी व्यक्ति में जो भी बात अच्छी लग रही है, उसे अपने हृदय में न रखें। उदारता से प्रशंसा कर दें। हाँ, चापलूसी और प्रशंसा में अंतर अवश्य रखें।

प्रशंसा सबको उत्साहित करती है

लोग यह सोचते हैं कि केवल जिसकी प्रशंसा की जा रही है, उसको अच्छा लगता है, वह उत्साह से भर जाता है। क्या आप भी उनमें से हैं? तो आज ही इस का परीक्षण करके देखें। सच्चे हृदय से किसी की प्रशंसा करें। आप

अपने माता-पिता, भाई-बहन, मित्र, संबंधी, वृद्ध, बच्चे या किसी वस्तु की भी प्रशंसा करके देखिए, आप पाएँगे कि जिनकी आपने प्रशंसा की है, केवल उनके चेहरों पर ही मुसकराहट नहीं आई है, बल्कि आपके चेहरे पर भी बड़ी सी मुसकराहट आ गई है और आपका चेहरा प्रशंसा किए जाने की चमक से दमक उठा है। प्रशंसा करने से आप ब्रह्म□ांड में अच्छे भावों को अपनी ओर तेजी से आकर्षित करते हैं। जब ये भाव आपकी आदत बन जाते हैं तो आप स्वयं चमत्कार करने लगते हैं और लोग आपके प्रशंसक बन जाते हैं।

स्मरणीय बिंदु

- यदि आपको शिखर पर पहुँचना है तो आज से लोगों के नाम याद रखने की आदत को अपने जीवन में शामिल कर लीजिए।
- अपना नाम सुनना, अपने नाम से प्रसिद्ध होना हर किसी को अच्छा लगता है।
- नाम के साथ पुकारे जाने पर प्रत्येक व्यक्ति को आपके बारे में यह अनुमान होता है कि आप एक रोचक एवं मददगार व्यक्ति हैं।
- नाम याद रखने के लिए उन्हें मोबाइल एवं डायरी में लिखना आरंभ करें।

सफलता की आदत

मुक्त कंठ से प्रशंसा करें। चापलूसी से बचें। प्रशंसा सामाजिक नेटवर्क को मजबूत बनाती है। सामाजिक नेटवर्क सफलता के लिए अनिवार्य है।

❑

धन्यवाद की आदत

"जब भी आप सुबह उठें, सुबह की रोशनी के लिए धन्यवाद दें, अपने जीवन और शक्ति के लिए धन्यवाद दें, जीने के आनंद के लिए धन्यवाद दें।"

—टेक्यूमसेह शॉनी नेटिव अमेरिकन लीडर

"जिसके भी पास है, उसे अधिक दिया जाएगा और वह समृद्ध होगा।"

—गॉस्पेल ऑफ मैथ्यूज

'धन्यवाद' में क्या छिपा है

'धन्यवाद', 'धन्यवाद', 'धन्यवाद'—जितनी भी बार आप इस शब्द को सुनते हैं, क्या महसूस करते हैं? क्या आपके अंदर हर बात में हर व्यक्ति को हृदय से धन्यवाद कहने की आदत है? आप यह पढ़कर यह तो नहीं सोच रहे कि ये क्या बेकार सी बात पूछी जा रही है। अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो फौरन इस सोच को अपने मस्तिष्क से निकाल फेंकिए और इसकी जगह इस सोच को अपने मस्तिष्क में कैद कर लीजिए कि 'धन्यवाद' जादू का एक महत्त्वपूर्ण मंत्र है। आप दिन में जितनी बार 'धन्यवाद' का प्रयोग करते हैं, स्वयं को उतना ही अधिक प्रफुल्लित, प्रसन्न और स्वस्थ महसूस करते हैं।

आप ने कभी 'धन्यवाद' शब्द पर ध्यान दिया है? अब आप स्वयं से कहने लगे होंगे कि इस पाठ में मैं आपसे क्या ऊटपटाँग बातें पूछ रही हूँ। यकीन मानिए, जब आप इनका अर्थ समझेंगे तो दंग रह जाएँगे।

'धन्यवाद' का शब्द धन को आपकी ओर प्रेषित करता है। कैसे करता है? यह देखिए, 'धन्यवाद'—यानी कि धन+वाद। धन यानी रुपया, वाद यानी बोलबाला, यानी कि धन का बोलबाला। आप सच्चे मन से जिस किसी को भी धन्यवाद करते हैं तो धन ब्रह्म□ांड से चुंबक की भाँति खिंचकर आपकी ओर चला आता है। कई बार ब्रह्म□ांड के ऐसे स्थानों और व्यक्तियों से धन आपकी ओर प्रवाहित होता है, जिनकी आपने कल्पना भी नहीं की होती। यह है धन + वाद, यानी कि धन्यवाद का जादू।

'धन्यवाद' का खुलकर प्रयोग करें

धन्यवाद कहाँ से, कब और कैसे आया? इसके बारे में तो सही-सही अनुमान नहीं है, मगर यह अवश्य है कि 'धन्यवाद' शब्द का मुक्त कंठ से खुलकर प्रयोग करना चाहिए। कई लोग मदद प्राप्त करने के बाद भी 'धन्यवाद' का प्रयोग करने में कंजूसी करते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा काम नहीं किया गया, जिसके लिए 'धन्यवाद' दिया जाए। तो आप यह जान लीजिए कि आपके जीवन में इतनी सारी जादुई बातें और कार्य हो रहे हैं, जिनका आप हर पल 'धन्यवाद' दें तो भी कम है। प्रकृति से अमूल्य वस्तुएँ हमें मिल रही हैं। परिवार, समाज, देश और विश्व से प्रतिदिन हम अनगिनत लाभ उठाते हैं; लेकिन फिर भी 'गिनती' में धन्यवाद करना भूल जाते हैं अथवा कंजूसी करते हैं। आज से ही आप प्रतिदिन 'गिनती' के धन्यवाद करना अपनी आदत में शामिल कर लें। 'गिनती' के 'धन्यवाद' अनगिनत नेमतें आपकी ओर प्रसारित कर देंगे।

प्रकृति से अमूल्य वस्तुएँ हमें मिल रही हैं। परिवार, समाज, देश और विश्व से प्रतिदिन हम अनगिनत लाभ उठाते हैं; लेकिन फिर भी 'गिनती' में धन्यवाद करना भूल जाते हैं अथवा कंजूसी करते हैं। आज से ही आप प्रतिदिन 'गिनती' के धन्यवाद करना अपनी आदत में शामिल कर लें। 'गिनती' के 'धन्यवाद' अनगिनत नेमतें आपकी ओर प्रसारित कर देंगे।

प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धन्यवाद करते रहें

धन्यवाद केवल अनुकूल परिस्थितियों के लिए ही महत्त्वपूर्ण नहीं है, बल्कि प्रतिकूल परिस्थितियों के लिए भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह अपने अंदर स्वर्णिम किरणें लपेटे हुए है। जब-जब इसका प्रयोग किया जाता है तो स्वर्णिम किरणें निकलकर व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावित करती हैं और उसे हर हाल में अच्छी दशा में लाने का सामर्थ्य रखती हैं। धन्यवाद के अंदर प्रेम, करुणा, निष्ठा, सत्यता एवं मुसकराहट के भाव छिपे होते हैं। जब-जब धन्यवाद बोला जाता है या लिखा जाता है तो ये सारे भाव प्रकृति के कण में मिल जाते हैं और व्यक्ति को जीवन की सभी सुख-समृद्धि देने के हर संभव प्रयास करते हैं। धन्यवाद प्रतिकूल परिस्थितियों में उन परिस्थितियों से टकराते हैं और व्यक्ति के पास वापस लौटकर उन्हें सम्मान दिलाते हैं।

'धन्यवाद' का चमत्कार देखें

पीटर बरवॉश बाहर खेलने जाने के लिए मचल रहे थे। उनकी माँ ने कहा, "बेटा, आज तुम्हें बहुत सारे उपहार मिले हैं। तुम तब तक खेलने नहीं जाओगे, जब तक हर व्यक्ति को अपने हाथ से धन्यवाद-पत्र लिखकर नहीं भेजोगे।" नन्हे पीटर अपने हाथ से धन्यवाद-पत्र लिखने बैठ गए। यह उस समय की बात है, जब वे मात्र पाँच वर्ष के थे। उस दिन उनकी माता ने उन्हें कहा, "बेटा, जीवन में तुम्हारे ऊपर कितनी भी बड़ी-से-बड़ी समस्याएँ क्यों न आएँ, लेकिन धन्यवाद को मत भूलना। इसका प्रयोग बार-बार करना, हर बार करना, तब भी जब जीवन तुम्हें बदतर परिस्थितियों में ले आए। मैं धन्यवाद की शक्ति को जानती हूँ। यह पत्थर को तोड़ना जानती है, धरा से उठकर आसमान की ऊँचाइयों को छूना जानती है और घोर अंधकार में किरणों के माध्यम से अंधकार को नष्ट करना जानती है।" माँ की बात ध्यान से सुनने के बाद हर परिस्थिति में धन्यवाद-पत्र लिखना पीटर की आदत बन गई। बड़ा होने पर वे एक युवा आइस हॉकी खिलाड़ी बन गए। एक दिन जोरदार टक्कर होने के कारण वे बर्फ पर गिर पड़े। उसी समय उनके शरीर के निचले हिस्से को लकवा मार गया। यह देखकर उन्होंने स्वयं पर संयम रखा। उन्होंने अपने हाथों को धीरे-धीरे बर्फ पर घुमाया और लिखा—'धन्यवाद! मैं बर्फ में धँसकर गिरा। यहाँ से खड़े होने के बाद मैं टेनिस में अपना कॅरियर बनाऊँगा। मेरे लिए यही सही है। आज बर्फ ने मुझे दिशा दिखाई है। धन्यवाद बर्फ।' इसके बाद एक घंटे तक वे खड़े होने का साहस जुटाते रहे। बर्फ पर पीटर के द्वारा लिखे गए धन्यवाद-पत्र से धन्यवाद की शक्ति दोगुनी होकर पीटर के अंदर प्रवाहित हुई। एक घंटे बाद वे अपने पैरों पर खड़े हो गए। इसके बाद उन्होंने टेनिस प्रोफेशनल बनने की दिशा में अपने कदम बढ़ा दिए। वे सार्वकालिक सम्मानित कोचों में से एक रहे और उन्होंने आगे चलकर विश्व की सबसे बड़ी टेनिस मैनेजमेंट कंपनी बनाई। जिस दिन उनकी टेनिस मैनेजमेंट कंपनी ने सफलता के कदम चूमे, उस दिन भी उन्होंने धन्यवाद-पत्र लिखा। धन्यवाद-पत्र में मात्र चार शब्द लिखे थे—'धन्यवाद बर्फ एवं टेनिस।' 'धन्यवाद' एक ऐसा स्रोत है, जिसके माध्यम से हम वस्तुओं के उपयोग और मदद के लिए उन्हें सम्मान दे रहे होते हैं। जब भी किसी वस्तु अथवा व्यक्ति को यह महसूस होता है कि उसे बेहद सम्मान दिया जा रहा है तो व्यक्ति और वस्तु दोगुनी शक्ति से व्यक्ति की मदद के लिए आतुर नजर आते हैं। पीटर बरवॉश के साथ यही हुआ। धन्यवाद-पत्र की आदत ने पीटर की बुरी-से-बुरी परिस्थिति को सफलता में बदलकर रख दिया।

माँ की बात ध्यान से सुनने के बाद हर परिस्थिति में धन्यवाद-पत्र लिखना पीटर की आदत बन गई। बड़ा होने पर वे एक युवा आइस हॉकी खिलाड़ी बन गए। एक दिन जोरदार टक्कर होने के कारण वे बर्फ पर गिर पड़े। उसी समय उनके शरीर के निचले हिस्से को लकवा मार गया। यह देखकर उन्होंने स्वयं पर संयम रखा। उन्होंने अपने हाथों को धीरे-धीरे बर्फ पर घुमाया और लिखा—'धन्यवाद!

छोटी-से-छोटी बात के लिए धन्यवाद दें

रोंडा बर्न की एक प्रसिद्ध पुस्तक है 'जादू'। इस पुस्तक में लेखिका ने बताया है कि जब व्यक्ति छोटी-से-छोटी वस्तु को भी धन्यवाद देता है और छोटी-से-छोटी बात पर भी धन्यवाद देना नहीं भूलता है तो प्रकृति की सारी अच्छी वस्तुएँ उसके पास आने के लिए लालायित होने लगती हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि 'धन्यवाद' एक ऐसा स्रोत है, जिसके माध्यम से हम वस्तुओं के उपयोग और मदद के लिए उन्हें सम्मान दे रहे होते हैं। जब भी किसी वस्तु अथवा व्यक्ति को यह महसूस होता है कि उसे बेहद सम्मान दिया जा रहा है तो व्यक्ति और वस्तु दोगुनी शक्ति से व्यक्ति की मदद के लिए आतुर नजर आते हैं।

यदि आप धन्यवाद की आदत डालकर अपने जीवन में परिवर्तन और जादू लाने के लिए तैयार हैं तो फिर अभी से निम्नलिखित बातों को दोहराइए—

- मैं अपने माता-पिता का धन्यवाद करती हूँ, जिन्होंने मुझे इस खूबसूरत दुनिया में आने का अवसर दिया।
- मैं किसानों का धन्यवाद करती हूँ, जो अपने संघर्ष एवं कड़े परिश्रम से खेतों में अनाज उगाते हैं। किसान हमारे देश की सेहत और कल्याण का ध्यान रखते हैं। हमारे घरों में भोजन उन्हीं किसानों की मेहनत, बुद्धि और परिश्रम का परिणाम है।
- मैं अपने अध्यापकों का धन्यवाद करती हूँ, जिन्होंने मुझे शिक्षित किया।
- मैं अपने घर का धन्यवाद करती हूँ। घर ने मुझे आश्रय दिया हुआ है।
- मैं अपने हाथों को धन्यवाद देती हूँ। मेरे हाथ दिन-रात कार्य करते हैं।
- धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद। मैं आँखों को धन्यवाद देती हूँ, जिनके माध्यम से मैं इस खूबसूरत दुनिया को देखती हूँ।
- मैं पुस्तकों का धन्यवाद करती हूँ, जिनके पढ़ने से मेरे ज्ञान का विस्तार होता है।
- मैं अपने जूतों का धन्यवाद करती हूँ। जूतों के माध्यम से ही मैं अपने सफर को सहजता से कर पाती हूँ।
- मैं जल का धन्यवाद करती हूँ। शीतल जल मेरी प्यास को शांत करता है और मेरे अंतर्मन को तृप्त करता है।
- मैं स्वादिष्ट भोजन के प्रति कृतज्ञ हूँ। भोजन मेरी क्षुधा को शांत करता है।
- मैं अपनी कार का धन्यवाद करती हूँ। मेरी कार मुझे सहजता से सफर करने में साथ देती है।

जीवन जीने का सही तरीका है—हर परिस्थिति में हृदय से लोगों, वस्तुओं एवं कण-कण का धन्यवाद करना। हृदय से दिए गए धन्यवाद मात्र से ही सम्मान की भावना पूरी प्रकृति में फैल जाती है और आपके प्रति दोगुना नहीं, सौगुना सम्मान लौटाती है।

स्मरणीय बिंदु

- 'धन्यवाद' जादू का एक महत्त्वपूर्ण मंत्र है।
- 'धन्यवाद' का शब्द धन को आपकी ओर प्रेषित करता है।
- 'गिनती' के 'धन्यवाद' अनगिनत नेमतें आपकी ओर प्रसारित कर देंगे।
- धन्यवाद प्रतिकूल परिस्थितियों में भी करना चाहिए। ऐसी स्थिति में धन्यवाद प्रतिकूल परिस्थितियों से टकराते हैं और व्यक्ति के पास वापस लौटकर उन्हें सम्मान दिलाते हैं।

सफलता की आदत

धन्यवाद को एक आदत बनाएँ। हर छोटी-से-छोटी बात के लिए धन्यवाद करें। इतना ही नहीं, विपरीत परिस्थितियों को सकारात्मक बनाने के लिए भी धन्यवाद का प्रयोग करें।

❑

सेवा/सहयोग की आदत

"सेवा वह किराया है, जो हम इस धरती पर रहने के लिए चुकाते हैं।"

—कैवेट रॉबर्ट

"बहुत से लोगों की सेवा ही वह मार्ग है, जो महानता की ओर ले जाता है।"

—जिम रॉन

सेवा का भाव

प्रत्येक व्यक्ति को यह जानकर और देखकर बहुत अच्छा लगता है कि वह अपनी योग्यताओं से लोगों को प्रभावित करने में सफल हो रहा है। जो व्यक्ति लोगों को प्रभावित कर सकता है, वह उन्हें प्रेरित भी कर सकता है। प्रेरित करने की भावना सेवा और सहयोग करने की आदत से उत्पन्न होती है। सहयोग की भावना संबंधों को प्रगाढ़ करती है। जब कोई व्यक्ति किसी को प्रभावित करता है तो उस समय वह केवल अपने लिए कोशिश और प्रयास कर रहा होता है; जबकि यदि कोई व्यक्ति सेवा के माध्यम से कार्य कर रहा होता है तो वह अपने साथ-साथ असंख्य लोगों को भी उभार रहा होता है। सेवा और सहयोग करनेवाले लोग जीवन में न केवल अधिक सफल होते हैं, बल्कि वे एक अच्छा और उद्देश्यपूर्ण जीवन भी जीते हैं। मदर टेरेसा, वर्गीज कुरियन, जेफ बेजोस, डॉ. नॉरमैन बोरलॉग आदि ऐसे ही लोग थे, जिन्होंने समाज एवं लोगों को विकसित करने का निर्णय किया और उनकी इसी आदत ने उन्हें विश्व-प्रसिद्ध कर दिया। ये लोग सहयोग की भावना के चलते न केवल स्वयं प्रसिद्ध हुए, बल्कि उन्होंने अपने देश और पूरे विश्व को सुविधाओं से पूर्ण कर दिया।

मदर टेरेसा ने अपनी सेवा से करोड़ों-अरबों लोगों के जीवन में सार्थक परिवर्तन किया। उन्हें विश्व के सर्वोच्च नोबेल पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया।

वर्गीज कुरियन भारत को दूध का सबसे बड़ा उत्पादक बनते देखना चाहते थे। इसके लिए उन्होंने दिन-रात संघर्ष किया और 'ऑपरेशन फ्लड' लॉन्च किया। आज भारत विश्व का सबसे बड़ा दुग्ध उत्पादक देश है।

डॉ. नॉरमैन बोरलॉग का लक्ष्य गेहूँ की एक ऐसी किस्म को विकसित करना था, जिससे विश्व भर में भूख और अकाल की समस्या को हल किया जा सके। उन्होंने कई वैज्ञानिकों के साथ मिलकर गेहूँ की नई नस्लों को विकसित कर विश्व में 'हरित क्रांति' ला दी। इससे कृषि उत्पादन की दशा और दिशा दोनों ही बदल गई।

जेफ बेजोस ने साहित्य में लोगों की रुचि को देखकर पुस्तकों की ऑनलाइन बिक्री का प्रयास किया। इसके लिए उन्होंने अपनी अच्छी नौकरी को भी छोड़ दिया। आखिरकार लोगों के सहयोग व सेवा की भावना रंग लाई और आज अमेजन डॉट कॉम ऑनलाइन बिक्री के लिए पूरे विश्व में सुप्रसिद्ध है।

ऐसे असंख्य व्यक्तित्व आएदिन सामने आते रहते हैं, जो सहयोग की भावना के चलते अपने कार्य को पूरा करने में लग जाते हैं और कार्य पूरा होने पर वे व्यक्तियों का तो कल्याण करते ही हैं, इसके साथ-साथ वे अपने व्यक्तित्व को भी असाधारण बना देते हैं और लोगों के लिए एक मिसाल बनकर सामने आते हैं।

सेवा की आदत

गुरुद्वारों में भी अकसर देखने को मिलता है कि साधारण से असाधारण व्यक्तित्व वहाँ पर अपनी नि:शुल्क सेवाएँ देने के लिए आते हैं। कई लोग तो इन सेवाओं को अपने दैनिक जीवन के कार्यों में शामिल कर लेते हैं। जिस कार्य को प्रतिदिन और नियम से किया जाता है, वह आदत भी बन जाता है। सेवा की आदत मनुष्य के लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और बिना सहयोग व सेवा के लिए वह अपना जीवन सार्थक ढंग से नहीं

जी सकता।

जो लोग दूसरों का साथ देने के लिए तैयार होते हैं, वे मुसीबत के समय हमेशा अपने साथ किसी-न-किसी को खड़ा पाते हैं और यदि उनके साथ कोई न भी हो तो सेवा की भावना के कारण उनका तन-मन बेहद मजबूत बन जाता है। ऐसे लोगों को बाधाएँ और समस्याएँ परेशान नहीं कर पातीं। स्वयं को मजबूत बनाने के लिए भी सेवा की आदत होनी चाहिए।

सेवा को आदत बनाने के लिए निम्नलिखित कार्य करें

यदि आपके अंदर सेवा की भावना है और आप प्रतिदिन किसी-न-किसी की मदद करते हैं तो यह बहुत अच्छी बात है; लेकिन यदि ऐसा नहीं है तो इस पुस्तक को पढ़ते हुए ही इस बात को अपने मन में धारण कर लीजिए कि अब से आपको दूसरे लोगों की मदद करने को जीवन का एक अंग बनाना है। सेवा को आदत बनाना कतई मुश्किल नहीं है। इसके लिए आपको बस, छोटे-छोटे काम करने हैं—

- **अपने से छोटों व बुजुर्गों के साथ मुसकराएँ—**व्यस्त जीवन में अकसर हमें दूसरों की ओर देखने की फुरसत ही नहीं होती। खाली समय में आप केवल मोबाइल, टी.वी. और गॉसिप में ही न लगे रहें, बल्कि अपने घर में छोटे व बुजुर्ग व्यक्तियों के साथ कुछ देर हँसकर बातें करें। छोटों के साथ कुछ देर बच्चे बन जाएँ और बुजुर्गों के साथ कुछ देर परिपक्व बनकर उनसे बातें करें, उनके अनुभव सुनें। यकीन मानिए, ऐसा करने से आपको अंदर से बहुत सुकून मिलेगा और घर से प्रारंभ की गई यह आदत बाहर भी आपके अंदर सेवा का संकल्प उत्पन्न करेगी।
- **अपने पुराने कपड़ों और सामान को जरूरतमंदों में बाँट दें—**यह कार्य बेहद सरल है। हम सभी के पास पुराने कपड़ों और ऐसे सामान का ढेर लगा रहता है, जिन्हें हमें अपने घर से निकालना होता है। ऐसे कपड़ों और सामान को एकत्रित करें, उन्हें अच्छा रूप प्रदान कर जरूरतमंदों में बाँट दें। सामान में आप कपड़े, भोजन, पुस्तकें, पेन, पेंसिल, बरतन आदि सब बाँट सकते हैं। यह सेवा और सहयोग का एक बहुत अच्छा रूप है।
- **शिक्षा में सहयोग करें—**वर्तमान समय में शिक्षा का बहुत महत्त्व है। आज एक निर्धन व्यक्ति भी शिक्षा का महत्त्व समझता है। हमारे आसपास बहुत सारे ऐसे व्यक्ति हैं, जो अशिक्षित हैं। उन्हें पढ़ाने का संकल्प लेकर मदद की एक नई और अच्छी शुरुआत की जा सकती है। विद्या एक ऐसा धन है, जिसे जितना अधिक दूसरों की सेवा में लगाया जाता है, वह उतना ही अधिक बढ़ता जाता है।

ऐसा केवल विद्या के मामले में ही नहीं, बल्कि हर मामले में होता है। जिस काम को आप बहुत अच्छी तरह से करते हों, उस कार्य को उन व्यक्तियों को सिखाएँ, जो नहीं जानते। ऐसा करने से आपका ज्ञानार्जन होगा और दूसरे व्यक्तियों को आपसे मदद प्राप्त कर प्रसन्नता एवं सुख मिलेगा।

यदि आप अच्छी आदतों के स्वामी बन जाते हैं तो फिर हर अच्छी वस्तु आपके पास सहजता से आती जाती है।

कई बार तो व्यक्ति को ज्ञात ही नहीं होता कि बहुत बड़ा और महत्त्वपूर्ण कार्य चुटकियों में कैसे संभव हो जाता है। यह सब सेवा और सहयोग के कारण होता है। विश्व में हम लोगों के साथ जैसा व्यवहार करते हैं, हमारे साथ भी वैसा ही व्यवहार लौटकर आता है। इसलिए अच्छी आदतों को अपने जीवन में लाएँ और सुंदर जीवन पाएँ।

स्मरणीय बिंदु

- सेवा और सहयोग करनेवाले लोग जीवन में न केवल अधिक सफल होते हैं, बल्कि वे एक अच्छा और उद्देश्यपूर्ण जीवन भी जीते हैं।
- जो लोग दूसरों का साथ देने के लिए तैयार होते हैं, वे मुसीबत के समय हमेशा अपने साथ किसी-न-किसी को खड़ा पाते हैं और यदि उनके साथ कोई न भी हो तो सेवा की भावना के कारण उनका तन-मन बेहद मजबूत बन

जाता है।

- सेवा की आदत व्यक्तित्व को मजबूत बनाती है।

सफलता की आदत

सेवा करने से सदैव सुकून ही प्राप्त होता है। प्रतिदिन अपनी हैसियत के अनुसार सेवा कार्य करें। यह सफल होने के लिए ही नहीं, बल्कि जीवन को सुखपूर्वक जीने के लिए भी जरूरी है।

❑

आलोचना सुनने की आदत

"दूसरे को नीचा दिखाने के लिए आपको खुद नीचे होना पड़ता है।"

—जोसेफ मर्फी

आलोचना क्या है ?

कहीं आप 'आलोचना सहने की आदत' पढ़कर यह तो नहीं सोच रहे कि भला यह कैसी पुस्तक है, जिसमें उलटी गंगा बहाने के लिए कहा जा रहा है ? अधिकतर व्यक्ति अपनी आलोचना बिल्कुल भी पसंद नहीं करते हैं; बल्कि देखा जाए तो पृथ्वी पर अधिकतर झगड़े ही आलोचना के कारण होते हैं। आलोचना का अर्थ है कि किसी के व्यक्तित्व एवं कार्यों पर नकारात्मक टिप्पणी करना। मैं इस पुस्तक में बार-बार यह कह चुकी हूँ कि नकारात्मक बातें अकसर वही लोग करते हैं, जो स्वयं हृदय और मस्तिष्क से नकारात्मक प्रवृत्ति के होते हैं। ऐसे लोग ही हर अच्छे कार्य में मीन-मेख निकालते हैं।

नकारात्मक प्रवृत्तिवालों का स्वभाव है आलोचना

नकारात्मक आलोचना अधिकतर वही व्यक्ति करते हैं, जिनमें स्वाभिमान की कमी होती है। ऐसे लोग मेहनत से बचना चाहते हैं। ये वे लोग होते हैं, जो किस्मत पर स्वयं से ज्यादा विश्वास करते हैं। यदि ये किसी व्यक्ति को अपनी प्रतिभा एवं कार्यक्षमता से प्रगति करते हुए देखते हैं तो तुरंत ही उसकी आलोचना कर डालते हैं और समझते हैं कि इससे उस व्यक्ति को ठेस पहुँचेगी, जिसकी आलोचना की जा रही है। यह सत्य नहीं है। कर्मठ एवं उच्च मानसिकतावाले लोगों को तो इससे कोई मतलब ही नहीं होता कि कौन उनकी कितनी आलोचना कर रहा है। जब नकारात्मक प्रवृत्तिवाले लोग स्वयं नीचे गिरकर उनकी आलोचना करने में लगे होते हैं, तब उच्च मानसिकतावाले व्यक्ति व्यस्त रहकर पूर्ण समर्पण से अपने कार्य में लगे होते हैं।

आलोचना के प्रकार

आलोचना भी दो तरह की होती है—

1. रचनात्मक आलोचना,
2. नकारात्मक आलोचना।

प्रत्येक व्यक्ति को नकारात्मक आलोचना करने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे वह व्यक्ति तो सुरक्षित रहता है, जिसकी आलोचना की जा रही है, लेकिन जो व्यक्ति नकारात्मक आलोचना कर रहा है, वह अपनी ऊर्जा, शक्ति, साहस—सबको व्यर्थ गँवा देता है। नकारात्मक आलोचना करनेवाला व्यक्ति अवसाद से ग्रसित एवं मानसिक रोगी तक बन जाता है।

रचनात्मक आलोचना, जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, यह आलोचना व्यक्ति की योग्यता एवं कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए की जाती है। उसकी रचनात्मक योग्यताओं को उभारने के लिए की जाती है। इस आलोचना को सभी महान् व्यक्ति एवं उच्च पदों पर आसीन व्यक्ति करते हैं। यदि कोई उच्च पद का व्यक्ति अपने अधिकारियों/कर्मचारियों की नकारात्मक आलोचना करता है तो वह अपने अधिकारियों/कर्मचारियों की नजरों में ही गिर जाता है। एक उच्च व्यक्तित्व कभी भी किसी को नीचा दिखाने का प्रयास नहीं करता, तब भी नहीं, जब कि उसे बहुत परेशान किया जाए। ऐसा व्यक्ति जानता है कि नकारात्मक आलोचना पर कोई भाव न देना ही जवाब है।

यदि आपको विश्वास नहीं होता तो इस पुस्तक को पढ़ने के बाद व्यावहारिक रूप से इसे प्रयोग में लाइए। जब भी कोई आपके सामने आपकी नकारात्मक आलोचना करे तो उससे उलझने की बजाय आप चुप रहकर अपने

काम में लगे रहें। इससे आलोचक को सौ गुना चोट पहुँचेगी। वह इस बात से तिलमिला उठेगा कि आपने उसे पलटकर कुछ क्यों नहीं कहा। यह मानव स्वभाव है, एक नजरिया है। इस नजरिए को जरा-सा परिवर्तित कर दीजिए, फिर सफलता की गति देखिए।

नकारात्मक आलोचना

नकारात्मक आलोचना के बारे में ऊपर बताया जा चुका है। प्रत्येक व्यक्ति को नकारात्मक आलोचना करने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे वह व्यक्ति तो सुरक्षित रहता है, जिसकी आलोचना की जा रही है, लेकिन जो व्यक्ति नकारात्मक आलोचना कर रहा है, वह अपनी ऊर्जा, शक्ति, साहस—सबको व्यर्थ गँवा देता है। नकारात्मक आलोचना करनेवाला व्यक्ति अवसाद से ग्रसित एवं मानसिक रोगी तक बन जाता है।

रचनात्मक आलोचना को स्वीकार करें ?

हर व्यक्ति को रचनात्मक आलोचना को हृदय की गहराइयों से स्वीकार करना चाहिए, क्योंकि यह आलोचना व्यक्ति के विकास एवं जीत के लिए अनिवार्य है। जीवन में कभी भी सफलता एकाएक नहीं मिलती। इसके लिए बहुत प्रयत्न करने पड़ते हैं, अनेक असफलताओं से गुजरना पड़ता है, अनेक आलोचनाओं को सहना पड़ता है। आलोचना को सुनकर ही व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के कमजोर पक्ष को जान पाता है और उसे मजबूत बना पाता है। रचनात्मक आलोचना का उद्देश्य व्यक्ति को नीचे गिराना नहीं, बल्कि उसे ऊपर उठाना होता है, उसके काम को बेहतर बनाने में उसकी सहायता करना होता है।

सफलता, उन्नति एवं व्यक्तित्व विकास के लिए आलोचना सुनने की आदत होनी चाहिए। यदि आप अपनी आलोचना सुनकर कोई जवाब नहीं देते हैं तो यह भी एक बहुत बड़ा जवाब है। आलोचना के समय आपका मूक रहना आपकी कमजोरी कतई नहीं होता, बल्कि यह आपके मजबूत व्यक्तित्व का परिचायक है। इसके साथ ही आलोचना करनेवाले व्यक्ति के मुँह पर थप्पड़ कि आपने उसकी आलोचना के थप्पड़ को स्वीकार न करके उसे करारा जवाब दिया है।

अब तो आप यह समझ गए होंगे कि नकारात्मक आलोचना वास्तव में उन लोगों द्वारा की जाती है, जो सफल लोगों के पदचिह्नों पर नहीं चल पाते। वे अपनी खीझ को नकारात्मक आलोचना करके निकालते हैं और ऐसा करके वे सफलता से उतनी ही दूर होते जाते हैं।

आज तक कोई भी ऐसा सफल व्यक्ति नहीं हुआ, जिसने दूसरों की नकारात्मक आलोचना करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई हो।

सी.ई.ओ., प्रबंधक, सिलेब्रिटी वही लोग बनते हैं, जो रचनात्मक आलोचना में विश्वास करते हैं। रचनात्मक आलोचना के कुछ तत्त्व होते हैं।

रचनात्मक आलोचना के तत्त्व

- आलोचना एकांत में करें।
- रचनात्मक आलोचना करने से पहले व्यक्ति की विशेषता की सराहना करें।
- रचनात्मक आलोचना में इस बात का ध्यान अवश्य रखें कि आलोचना व्यक्ति विशेष की नहीं, बल्कि उसके कार्य की की जाती है।
- आलोचना करते समय विनम्रता बनाए रखें।
- अपना सहयोग हमेशा बनाए रखें।

सफलता, उन्नति एवं व्यक्तित्व विकास के लिए आलोचना सुनने की आदत होनी चाहिए। यदि आप अपनी

आलोचना सुनकर कोई जवाब नहीं देते हैं तो यह भी एक बहुत बड़ा जवाब है। आलोचना के समय आपका मूक रहना आपकी कमजोरी कतई नहीं होता, बल्कि यह आपके मजबूत व्यक्तित्व का परिचायक है। इसके साथ ही आलोचना करनेवाले व्यक्ति के मुँह पर थप्पड़ कि आपने उसकी आलोचना के थप्पड़ को स्वीकार न करके उसे करारा जवाब दिया है।

स्मरणीय बिंदु

आलोचना का अर्थ है कि किसी के व्यक्तित्व एवं कार्यों पर नकारात्मक टिप्पणी करना।

- नकारात्मक आलोचना अधिकतर वही लोग करते हैं, जिनमें स्वाभिमान की कमी होती है।
- आलोचना रचनात्मक एवं नकारात्मक होती है।
- रचनात्मक आलोचना व्यक्ति की योग्यता एवं कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए की जाती है।
- नकारात्मक प्रवृत्तिवाले लोग ही नकारात्मक आलोचना करते हैं।
- रचनात्मक आलोचना प्रगति का आधार है।

सफलता की आदत

रचनात्मक आलोचना व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

❑

वित्त

"मैंने धन को आकर्षित करने का एक महान् तरीका खोजा है—मेहनत।"

—कर्टिस डी. टकर

"कुछ आदतें आपको अमीर बनाती हैं और कुछ आदतें आपको गरीब बनाती हैं। ज्यादातर गरीब लोग गरीब इसलिए रहते हैं, क्योंकि उनमें गरीब आदतें होती हैं। अगर आप अमीर बनना चाहते हैं तो आपको बस, खुद को अमीर आदतों का प्रशिक्षण देना होगा।"

—रॉबर्ट कियोसाकी

प्रत्येक व्यक्ति अमीर क्यों नहीं होता?

प्रत्येक व्यक्ति अमीर बनना चाहता है और अमीर बनकर ही अपने जीवन को गुजारना चाहता है; लेकिन फिर भी ऐसा क्यों होता है कि केवल कुछ लोग ही बेहद संपन्न बन पाते हैं और बाकी लोग अपना जीवन दरिद्रता व गरीबी में बिता देते हैं। व्यक्ति गरीब पैदा हो सकता है, लेकिन यदि वह गरीब रहकर ही मृत्यु को प्राप्त हो जाता है तो इसका अर्थ है कि उस व्यक्ति के अंदर ऐसी आदतें नहीं थीं, जिनके माध्यम से वह अमीर व संपन्न बनकर अपने जीवन को खूबसूरत बना सकता था।

मस्तिष्क में दौलत भरने की आदत

"जीवन की असली दौलत आपके अवचेतन की गहराइयों में दबी हुई है। खजाना आपके भीतर है और प्रार्थना के जरिए आप इस बेशुमार दौलत को जमीन से निकाल सकते हैं।"

—जोसेफ मर्फी

"आप तब तक पैसे की फसल नहीं काट सकते, जब तक आपने पैसे के बीज को न बोया हो और पैसे का बीज है सेवा।"

—डेविड जे. श्वाट्र्ज

क्या आपके मस्तिष्क में दौलत है ?

आप हैरान हो गए होंगे न यह पढ़कर। लोग अकसर अपने घरों की तिजोरियों, पर्स और अन्य गूढ़ स्थानों पर दौलत छिपाकर रखते हैं। प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि उसका घर हमेशा धन-दौलत से भरा रहे; लेकिन घर में रखी गई दौलत क्या हमेशा बनी रहती है ? अचानक घर में आग लग जाए, भूकंप आ जाए या चोरी हो जाए तो दौलत एक मिनट में हाथ से चली जाती है और व्यक्ति दौलत के जाने पर अफसोस जताने के अलावा कुछ नहीं कर पाता। फिर क्यों न दौलत को घर में रखने की जगह ऐसी जगह पर रखा जाए, जहाँ पर वह हमेशा आपके साथ रहे। न ही चोरी का डर रहे, न ही आग में नष्ट होने का और न ही खर्च होने का। अब आप और भी हैरान हो गए होंगे न कि भला दौलत को ऐसे कौन से स्थान पर रख सकते हैं, जहाँ से न वह चोरी हो सकती है, न ही खर्च हो सकती है! अपनी आश्चर्य से चौड़ी हुई आँखों को सामान्य कर लीजिए और नीचे दी गई बातों को ध्यान से पढ़िए।

अपने मस्तिष्क में दौलत को भर लीजिए

आप अपनी दौलत को मस्तिष्क के अंदर भर लीजिए। इस दौलत को अपने अंदर तब तक भरते रहिए, जब तक कि यह आपकी आदत न बन जाए। अब आप सोचेंगे कि अरे, रुपए-पैसे, सोना-चाँदी तथा अन्य बेशकीमती वस्तुओं को हम कैसे अपने मस्तिष्क में रख लें। अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो रुकिए और अपने नजरिए को बदलिए। सोचिए, रुपए-पैसे, सोना-चाँदी तथा अन्य बेशकीमती वस्तुएँ यदि हमें विरासत में नहीं मिलती हैं तो फिर उन्हें हम कैसे एकत्रित करते हैं? केवल अपने मस्तिष्क के माध्यम से। आपका मस्तिष्क एक ऐसा महल है, जिसमें आप अनगिनत दौलत भर सकते हैं। उस दौलत से आप न केवल स्वयं को रोशन कर सकते हैं, बल्कि अनेक लोगों को भी रोशनी दिखा सकते हैं और उनके मार्ग में भी दीपक जला सकते हैं। अंधकार में यदि एक नन्हा सा दीपक जला दिया जाए तो वह अंधकार को मिटा देता है। इसी तरह से यदि एक मस्तिष्क में भरी दौलत अन्य मस्तिष्कों तक निस्स्वार्थ भाव से पहुँचाई जाए तो पूरी मानव जाति की राहों में असंख्य दीपक जल सकते हैं और समूची मानवता को प्रकाश एवं ज्योति से दमका सकते हैं।

मस्तिष्क की दौलत क्या है ?

सकारात्मक विचार, सकारात्मक शब्द, प्रेम, मुसकराहट, आत्मविश्वास, आशा और शिक्षा मस्तिष्क की बेशकीमती दौलत हैं। यह ऐसी दौलत है, जो आपके पास तब तक रहती है, जब तक इस पृथ्वी पर आपका अस्तित्व है। इस दौलत को आपके पास से कभी भी कोई नहीं चुरा सकता; बल्कि इस दौलत को आप मुक्त हस्त से जितना लुटाते हैं, उतना ही यह दौलत आपके मन-मस्तिष्क में बढ़ती जाती है और आपकी प्रत्यक्ष दौलत, यानी कि रुपए-पैसे और सोना-चाँदी को बढ़ाती है।

आप ऐसे लोगों को अवश्य देखते होंगे, जिनके पास पुरखों की दौलत है; लेकिन आपने किसी ऐसे व्यक्ति को

कभी नहीं देखा होगा, जिसके दिमाग में कचरा व कूड़ा-करकट भरा हुआ है और फिर भी वह अमीर है। ऐसा केवल उसी स्थिति में संभव है, जब उसे विरासत में धन-दौलत मिली हो। हालाँकि यदि ऐसे व्यक्ति के मस्तिष्क में दौलत नहीं है तो वह दौलत उसके पास टिकती नहीं है। असंख्य ऐसे उदाहरण इतिहास में भरे पड़े हैं, जिन राजाओं के राजकुमार कंगाल होकर दुर्दिनों का शिकार हुए और गरीबी में जीवन बिताकर मृत्यु को प्राप्त हुए।

नकारात्मक विचार मस्तिष्क का कूड़ा-करकट हैं

धन-दौलत में केवल बेशकीमती धातुओं और रुपयों-पैसों को गिना जाता है। यदि कोई व्यक्ति अपने घर को कूड़े से भरता रहे तो एक दिन घर कूड़ाघर का रूप ले लेगा। इसी तरह, यदि मस्तिष्क में लगातार नकारात्मक विचार, ईर्ष्या, नकारात्मक शब्दों आदि को भरा जाता रहे तो मस्तिष्क में भी कूड़ा जमा होता रहता है, जिसका प्रभाव व्यक्ति के व्यक्तित्व पर पड़ता है। मस्तिष्क में नकारात्मक शब्द और विचार असंख्य बीमारियों को दावत देते हैं। न ही किसी को बुरा बोलें, न ही किसी के लिए बुरा सोचें, न ही किसी की दौलत को देखकर ईर्ष्या करें। क्या आप यह प्रार्थना करते हैं कि केवल आप तो धन-धान्य से परिपूर्ण हों और दूसरे इससे वंचित रहें? यदि ऐसा है तो अभी इस धारणा को बदल दें, क्योंकि ऐसा सोचने से आप अपने मस्तिष्क में कूड़ा भर रहे हैं और धन-दौलत को स्वयं से दूर कर रहे हैं। मस्तिष्क में धन तभी भरता है, जब सबके लिए सदैव अच्छा सोचा जाता है।

मस्तिष्क बैंक है

आजकल सभी व्यक्तियों ने बैंक में अपने खाते खोले हुए हैं और वे बैंक के माध्यम से अपना लेखा-जोखा एवं व्यापार बखूबी करते हैं।

आज शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो, जो बैंक से अपरिचित हो। प्रत्येक व्यक्ति को बैंक के लाभ ज्ञात हैं। बैंक ऋण देता है, ब्याज देता है और आपके धन-दौलत को सुरक्षापूर्वक रखने की गारंटी भी देता है। बैंक व्यक्ति की दौलत को बढ़ा देता है। अनेक ऐसी आकर्षक योजनाएँ हैं, जो जमा राशि पर आकर्षक ब्याज देती हैं और व्यक्ति के जीवन को सुगम बनाती हैं। उसी तरह से आपका मस्तिष्क भी एक बैंक है।

यह एक तरह की ऐसी वित्तीय संस्था है, जिसमें आप जो भी जमा करते हैं, वह आपको केवल दोगुना नहीं, बल्कि सौ गुना करके देता है। यदि आप अपने मस्तिष्क रूपी बैंक में ईर्ष्या, लोभ, नकारात्मक विचार, हीनभावना आदि डालते हैं तो यही आपको दोगुनी और कई गुना होकर वापस मिलती हैं, फलस्वरूप आपका व्यक्तित्व बाहरी रूप से आकर्षक होते हुए भी अनाकर्षक नजर आता है और आपको असफलता दिलाता है। वहीं यदि आप अपने मस्तिष्क में प्रेम, प्रसन्नता, मुसकराहट, करुणा, सकारात्मक विचार, सकारात्मक शब्द डालते हैं तो यही आपको कई गुना वापस मिल जाते हैं। ऐसे में, बाहरी रूप से सामान्य डील-डौल वाले व्यक्तित्व भी असाधारण सफलता प्राप्त करते हैं और दौलत के शिखर पर पहुँच जाते हैं। जिनका मस्तिष्क बैंक बन जाता है, वे धन-दौलत और रुपए-पैसे को बार-बार खोकर भी वापस प्राप्त कर लेते हैं। हालाँकि बैंक दिवालिया हो सकता है, लेकिन यदि आपके मस्तिष्क में अच्छे विचारों और भावनाओं का भंडार है तो आपका मस्तिष्क दिवालिया कभी नहीं हो सकता। उस समय भी नहीं, जब आप त्रासदपूर्ण स्थितियों से गुजर रहे हों। एक संतुलित मस्तिष्क अपनी सीमाओं को जानता है, इसलिए वह नकारात्मक परिस्थितियों में भी सहज बना रहता है और फिर से नई इमारत खड़ी करके धन-दौलत का अंबार लगा देता है।

सकारात्मक विचार, सकारात्मक शब्द, प्रेम, मुसकराहट, आत्मविश्वास, आशा और शिक्षा	नकारात्मक विचार, ईर्ष्या, नकारात्मक शब्द
सकारात्मक शब्द मस्तिष्क की दौलत हैं, जिनके प्रयोग से धन अर्जित किया जाता है।	नकारात्मक शब्द मस्तिष्क का कूड़ा-करकट हैं। इनसे धनार्जन में बाधा होती है।

अपने मस्तिष्क में दौलत कैसे भरें

अब आप यह जान गए न कि आपका मस्तिष्क केवल दौलत का भंडार नहीं है, बल्कि एक शक्तिशाली बैंक भी है। एक ऐसा बैंक, जो विश्व की हर श्रेष्ठ वस्तु को खरीदना जानता है और उस तक पहुँचना भी जानता है। अपने मस्तिष्क में दौलत भरने के लिए आप आज से, बल्कि अभी से अपने मस्तिष्क में सुख, समृद्धि, दौलत, प्रेम, सकारात्मक शब्द के विचार जमा करें।

जब भी आपको वक्त मिले, इन शब्दों को अपने मस्तिष्क में जमा करते रहें—

मेरा मस्तिष्क एक बैंक है। इसमें असीम दौलत का भंडार है। मस्तिष्क की दौलत को मैं प्रसन्नतापूर्वक अन्य लोगों को बाँटती हूँ। ऐसा करने से यह अद्‌भुत रूप में सौ गुना होकर वापस मेरे पास लौट आती है और मुझे रुपए-पैसों से समृद्ध कर देती है।

बार-बार अपना ध्यान इन्हीं शब्दों पर रखें।

ये सृजनात्मक विचार कुछ समय बाद ठीक उसी तरह आपके मस्तिष्क में जमा हो जाएँगे, जिस तरह आप रुपए बैंक में जमा करा देते हैं। हालाँकि बैंक से जब आप रुपए निकालते हैं तो रुपए कम हो जाते हैं, लेकिन मस्तिष्क रूपी बैंक के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि इसके अंदर से आप जितने अच्छे विचारों, मदद, प्रेम, प्रसन्नता आदि को दूसरों को संप्रेषित करते हैं, आपका मस्तिष्क उतना ही अधिक समृद्ध और धनवान् होता जाता है। कहने का अर्थ यह है कि यदि आपके मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों और सद्‌भावनाओं की दौलत जमा होती रहे तो फिर यह कभी कम नहीं होती, खत्म नहीं होती; बल्कि चक्रवृद्धि ब्याज की तरह बढ़ती रहती है।

स्मरणीय बिंदु

- चोरी होने पर प्रत्यक्ष धन-दौलत नष्ट हो जाती है, जबकि मस्तिष्क की धन-दौलत यथावत् रहती है।
- आपका मस्तिष्क एक ऐसा महल है, जिसमें आप अनगिनत दौलत भर सकते हैं।
- मस्तिष्क में भरी दौलत अन्य मस्तिष्कों तक पहुँचाई जाए तो पूरी मानव जाति की राहों में असंख्य दीपक जल सकते हैं।
- सकारात्मक विचार, सकारात्मक शब्द प्रेम, मुसकराहट, आत्मविश्वास, आशा और शिक्षा मस्तिष्क की बेशकीमती दौलत हैं।
- नकारात्मक विचार मस्तिष्क का कूड़ा-करकट हैं।

- मस्तिष्क एक ऐसा बैंक है, जो विश्व की हर श्रेष्ठ वस्तु को खरीद सकता है।
- मस्तिष्क में दौलत भरने के लिए आप आज से, बल्कि अभी से अपने मस्तिष्क में सुख, समृद्धि, दौलत, प्रेम, सकारात्मक शब्द के विचार जमा करें।
- मस्तिष्क की दौलत चक्रवृद्धि ब्याज की तरह बढ़ती रहती है।

सफलता की आदत

सकारात्मक शब्द, प्रेम, मुसकराहट, खुशी, निस्स्वार्थ मदद, करुणा मस्तिष्क की असीमित दौलत हैं। इस दौलत से अपने मस्तिष्क को भर दीजिए और फिर चमत्कारों के जादू को देखिए।

❑

धन का ब्लूप्रिंट बनाने की आदत

ब्लूप्रिंट

"मैंने धन को आकर्षित करने का एक महान् तरीका खोजा है—मेहनत।"

—कर्टिस डी. टकर

अमीरी का अवरोध आपके दिमाग में होता है। दूसरों से ईर्ष्या अमीरी के आपके प्रवाह को रोक देगी और दु:ख तथा अभाव को आकर्षित करेगी।

ब्लूप्रिंट क्या है ?

ब्लूप्रिंट का अर्थ है कि लक्ष्य तक पहुँचनेवाले मार्ग के लिए योजना या डिजाइन का निर्माण करना। जब हम मकान बनाने का निश्चय करते हैं तो उसके लिए पहले इंजीनियरों से डिजाइन बनवाते हैं। उस डिजाइन में कई बार परिवर्तन भी करने पड़ते हैं। अनेक बार परिवर्तन करने पर फाइनल डिजाइन तैयार होता है। इसी तरह धन का भी ब्लूप्रिंट होता है। धन के ब्लूप्रिंट का अर्थ है कि धन-प्राप्ति के लिए योजनाएँ और कार्यक्रम बनाना।

धन के ब्लूप्रिंट

क्या आपके अंदर धन कमाने से पहले उसका ब्लूप्रिंट बनाने की आदत है ? यदि ऐसा है तो आप जीवन में कभी गरीब नहीं होंगे और हमेशा कहीं-न-कहीं से आपको धन की प्राप्ति होती रहेगी; लेकिन आप ब्लूप्रिंट बनाए बिना धन का अर्जन करते हैं तो आपके धन-प्रवाह में रुकावट आ सकती है। इसलिए धन के प्रवाह को लगातार अपने पास लाने के लिए धन के ब्लूप्रिंट अवश्य बनाएँ। आप धन के ब्लूप्रिंट अपने व्यवसाय, नौकरी या रुचि के अनुसार बना सकते हैं। यहाँ पर कुछ सामान्य धन के ब्लूप्रिंट आपकी मदद के लिए दिए जा रहे हैं—

धन का ब्लूप्रिंट आपके सोच, विचार और कार्यों से तय होता है। यदि आपकी सोच उत्कृष्ट और सकारात्मक हैं तो आपके विचार एवं कार्य भी उसी से संबंधित होंगे। ऐसे में, आप हर हाल में उतना धन प्राप्त करने की क्षमता रखते हैं, जितना आप प्राप्त करना चाहते हैं। यह याद रखिए कि ईश्वर ने किसी को गरीब नहीं बनाया। व्यक्ति का जन्म अवश्य गरीब घर में हो सकता है, लेकिन अपने सोच, विचार और कार्यों का ब्लूप्रिंट तैयार करके वह महान् एवं धनवान् व्यक्तियों में शामिल हो सकता है। नेपोलियन हिल बेहद गरीब थे, लेकिन उन्होंने अपने सोच, विचार और कार्यों से स्वयं को अमीर एवं प्रेरक व्यक्तित्व के रूप में दुनिया के सामने खड़ा कर दिया। नेपोलियन हिल ने अपने अवचेतन मन में अपने सोच, विचारों और कार्यों को संपन्न एवं सकारात्मक बना लिया था। आप अवचेतन मन के बारे में जानते हैं न।

अवचेतन मन

हमारे मस्तिष्क के दो मन होते हैं—चेतन एवं अवचेतन। चेतन मन के माध्यम से हम बाहरी कार्यों को करते हैं। इसके अतिरिक्त, दिन भर कार्य करते समय हम अनेक तरह की बातें सुनते हैं—सकारात्मक एवं नकारात्मक हर तरह की। इनमें से हम अपने व्यक्तित्व के अनुसार जिस बात को अपने में एकत्रित करते जाते हैं, वही अवचेतन मन है।

यदि आप सकारात्मक प्रवृत्ति के हैं तो लोगों की उपलब्धियों, प्रशंसा और कार्य से अभिभूत होते हुए उन बातों को अपने अवचेतन मन में एकत्रित कर लेते हैं और उनसे प्रेरित होकर कार्य करते हैं; जबकि नकारात्मक प्रवृत्ति के लोग असफलता, डर एवं ईर्ष्या को अपने अवचेतन मन में बैठा लेते हैं और उसी के अनुरूप व्यवहार करते

हैं। अवचेतन मन के कारण ही लोग जीवन में धनी, निर्धन एवं सफल और असफल होते हैं।

अवचेतन मन बेहद शक्तिशाली होता है। जो भी विचार, कार्य और विश्वास व्यक्ति के अवचेतन मन में संगृहीत हो जाते हैं, वही परिस्थितियों और घटनाओं के माध्यम से व्यक्ति के जीवन में घटित होते हैं। इन्हीं को लोग किस्मत का नाम भी दे देते हैं; जबकि किस्मत कुछ और नहीं, केवल आपके मन के भावों, विचारों और कार्यों का परिणाम है।

धन का ब्लूप्रिंट बनाने के लिए आप यह करें

हर व्यक्ति जीवन में दौलत एवं सफलता का उपभोग करना चाहता है और उसे इन सब वस्तुओं का उपभोग करना भी चाहिए, क्योंकि प्रकृति प्रत्येक व्यक्ति को सुखी, प्रसन्न एवं धनी देखना चाहती है। आप निर्धन केवल अपने अवचेतन मन में बैठाई गई बातों के कारण हैं। अवचेतन मन में घुसी नकारात्मक बातों को निकाल फेंकिए और इन बातों को अपने मन में बैठाइए कि—

- धन कमाना कोई बहुत बड़ी बात नहीं है। आप अपने सोच एवं विचारों को समृद्ध बना लीजिए, उनके अनुसार कार्य कीजिए। धन स्वयं आपके पास चुंबक की तरह खिंचकर आएगा।
- जब भी नकारात्मक विचार आपके अवचेतन मन में घुसने का प्रयास करें तो उन्हें अंदर आने से रोकने के लिए स्वयं को व्यस्त कर लें और उनकी जगह फौरन सकारात्मक बातें बोलें। आप बार-बार यह बोल सकते हैं, "मैं सर्वश्रेष्ठ हूँ।", "मैं कोई भी कार्य करती हूँ तो वह हमेशा सफल होता है।", "मैं दूसरों की मदद करती हूँ।", "प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ एवं सुखी रहे।", "मेरे पास धन, सुख-समृद्धि एवं प्रसन्नता स्वयं खिंची आती हैं।" आप इन शब्दों को पूरी शक्ति से बोलते रहिए और कार्य करते रहिए। निर्धनता आपके पास कभी नहीं आएगी।
- मैं तन-मन-धन से बेहद अमीर हूँ। सुबह-शाम और जब भी समय मिले, ये वाक्य स्वयं से बोलते रहें।

इन तकनीकों का प्रयोग करिए। आप पाएँगे कि आपके मन में धन का ब्लूप्रिंट बनने लगा है और धन को आपकी ओर सहजता से आकर्षित करने लगा है।

स्मरणीय बिंदु

- धन के ब्लूप्रिंट का अर्थ है कि धन-प्राप्ति के लिए योजनाएँ और कार्यक्रम बनाना।
- धन का ब्लूप्रिंट आपके सोच, विचार और कार्यों से तय होता है।
- व्यक्ति का जन्म अवश्य गरीब घर में हो सकता है, लेकिन अपने सोच, विचार और कार्यों का ब्लूप्रिंट तैयार करके वह महान् एवं धनवान् व्यक्तियों में शामिल हो सकता है।
- हमारे मस्तिष्क के दो मन होते हैं—चेतन एवं अवचेतन।
- जो भी विचार, कार्य और विश्वास व्यक्ति के अवचेतन मन में संगृहीत हो जाते हैं, वही परिस्थितियों और घटनाओं के माध्यम से व्यक्ति के जीवन में घटित होते हैं।
- अवचेतन मन में घुसी नकारात्मक बातों को निकाल फेंकिए।

सफलता की आदत

सकारात्मक शब्द, प्रेम, मुसकराहट, खुशी, निस्स्वार्थ मदद, करुणा मस्तिष्क की असीमित दौलत हैं। इस दौलत से अपने मस्तिष्क को भर दीजिए और फिर चमत्कारों के जादू को देखिए।

❑

कर्ज न लेने की आदत

"हमें ज्यादा शक्ति, ज्यादा योग्यता या ज्यादा अवसर की जरूरत नहीं होती। जो भी हमारे पास है, हमें तो बस, उसके इस्तेमाल की जरूरत होती है।"

—बासिल वॉल्श

"यदि आप कर्ज के बारे में सोचते रहते हैं तो आप उसे ही आकर्षित करने वाले हैं।"

—बॉब प्रॉक्टर

"धन आपके पास हमेशा आएगा, बशर्ते आप सही चीज कर रहे हों।"

—माइकल फिलिप्स

हर व्यक्ति सुख-सुविधाएँ चाहता है

हर व्यक्ति सुख-सुविधाएँ एवं संपूर्ण ऐश्वर्य चाहता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें भौतिक सुख-सामग्री विरासत में प्राप्त हो जाती है, लेकिन उन सुख-सामग्रियों और रुपयों-पैसों को बढ़ाने के लिए यह जरूरी है कि सत्कर्म किए जाते रहें। यदि व्यक्ति केवल पुरखों की धन-संपत्ति का ही प्रयोग करता रहेगा तो एक दिन वह खत्म हो जाएगी। सुख-सुविधाओं के साथ जीवन-यापन करना सभी को अच्छा लगता है। जिन लोगों के पास प्रचुर मात्रा में धन नहीं होता, वे भी सभी तरह की वस्तुओं का उपभोग करना चाहते हैं। कई बार लोगों में यह प्रवृत्ति बन जाती है कि यदि उपयुक्त धन नहीं है तो भी किसी-न-किसी तरह वस्तु और ऐश्वर्य की सामग्री को अपने पास चाहते हैं। इसके लिए कई व्यक्ति कर्ज लेते हैं और फिर वस्तु को खरीदकर अपनी इच्छा की पूर्ति करते हैं।

कर्ज क्या है ?

जब व्यक्ति के पास किसी वस्तु को खरीदने के लिए उपयुक्त धन नहीं होता तो वह वस्तु की प्राप्ति के लिए उधार लेता है। यही कर्ज है। वर्तमान समय में कर्ज के अनेक रूप चल रहे हैं—बैंक से उधार लेना, व्यक्ति से उधार लेना और कंपनियों से उधार लेना आदि। ये सभी व्यक्ति को उधार देने की एवज में ब्याज की वसूली करते हैं। यदि नियत समय पर उन्हें मूल रुपयों के साथ ब्याज नहीं दिया जाता तो वह बढ़ता रहता है। इस तरह व्यक्ति कर्ज के चंगुल में बुरी तरह फँस जाता है और कई बार तो जीवन भर कर्ज उतारने के लिए संघर्ष करता रहता है। कई लोगों के अंदर कर्ज की समस्या डिप्रेशन व अन्य बीमारियों को भी उत्पन्न कर देती है। कई लोग कर्ज की समस्या से ग्रस्त होकर असमय ही मृत्यु की गोद में समा जाते हैं तो कुछ लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं। इससे समझा जा सकता है कि ऊपर से लुभावना लगनेवाला कर्ज कितना विनाशकारी है। कहावत भी है कि हर चमकती चीज सोना नहीं होती। आजकल कर्ज की अनेक आकर्षक योजनाएँ आ रही हैं। यदि व्यक्ति एक बार इनके जाल में फँस जाता है तो फिर कर्ज लेना उसकी आदत में शामिल हो जाता है और वह जीवन भर कर्ज के बोझ तले दबा रहता है।

कर्ज लेना एक बुरी आदत

व्यक्ति को उतने ही पैर पसारने चाहिए, जितनी उसके पास चादर है, अर्थात् व्यक्ति को खर्च अपने धन के हिसाब से करना चाहिए। यदि समझदारी से धन को खर्च किया जाए तो कम रुपयों में भी बेहतर और चैन से जीवन-यापन किया जा सकता है। कर्ज के प्रलोभन दूर से बेहद आकर्षक और मनमोहक लगते हैं। कर्ज का मार्ग ऐसा है, जो कुछ समय के लिए तो लुभावना लगता है, लेकिन समय बीतते-बीतते उस मार्ग में ऐसे काँटे उगते जाते हैं, जिन्हें सहजता से दूर करना सरल नहीं होता।

कर्ज लेना एक बुरी आदत है। यह एक ऐसी आदत है, जो व्यक्तियों में आसानी से देखने को मिलती है। हर

व्यक्ति सोचता है कि कर्ज लेकर वह मकान बना ले, गाड़ी खरीद ले और आवश्यकता की हर वस्तु जुटा ले; लेकिन यदि उसके पास कर्ज चुकाने के स्थिर स्रोत नहीं हैं तो यह कर्ज व्यक्ति को जीवन भर का ऋणी बना देता है। वह जीवन भर कर्ज चुकाता रहता है और जिन वस्तुओं के लिए उसने कर्ज लिया था, उनके द्वारा सुख लेना ही भूल जाता है। इसलिए ऐसा कर्ज लेना ही क्यों, जो दु:ख दे और जीवन का सुख-चैन छीन ले।

कर्ज लेकर विलासिता की वस्तुएँ न खरीदें

प्रत्येक व्यक्ति को विलासिता की वस्तुओं से प्रेम होता है। हर कोई अपना मकान एवं गाड़ी का उपभोग करना चाहता है। आप भी इन वस्तुओं का उपभोग अवश्य करें, लेकिन कर्ज लेकर कदापि नहीं, बल्कि समझदारी से रुपयों का निवेश कर या रुपए कमाने के अच्छे और नए रास्ते ढूँढ़कर।

कर्ज न लेने की आदत बना लें

याद रखिए कि यदि व्यक्ति मेहनत और बुद्धिमत्ता से काम ले तो कठिन रास्ते आसान बन जाते हैं। जब भी आपका गाड़ी, मकान या महँगा फोन खरीदने का मन हो तो पहले आप कोई ऐसा स्रोत भी ढूँढ़ लें, जहाँ से आपको आय लगातार मिलती रहे।

- कर्ज केवल तभी लिया जाना चाहिए, जब आप उसे चुका पाने की हैसियत रखते हों।
- कम रुपयों से ही शुरुआत करें। पूरी मेहनत और लगन अपने कार्य में झोंक दें।
- सकारात्मक सोच के साथ अपने व्यवसाय को आगे बढ़ाएँ। कभी भी नकारात्मक विचारों के साथ किसी का नुकसान करने की न सोचें।
- अपने खर्च के हिसाब से अतिरिक्त रुपए कमाने के लिए नए विचारों का प्रयोग करें।
- अपनी योग्यता और प्रतिभा का इस्तेमाल कर अपने हुनर से रुपए कमाएँ और कर्ज की आदत को दूर भगाएँ।
- आकर्षक और महँगी वस्तु खरीदने से पहले बजट बना लें और आय के स्रोत की गणना भी कर लें।

स्मरणीय बिंदु

- हर व्यक्ति सुख-सुविधाएँ चाहता है।
- किसी वस्तु को खरीदने के लिए उधार की रकम लेना कर्ज होता है।
- कर्ज लेना एक बुरी आदत है। यह आपको दु:ख और तकलीफ देती है।
- कर्ज लेकर अपनी सुख-सुविधा की वस्तुएँ न खरीदें, क्योंकि कर्ज लेकर खरीदी गई वस्तुएँ चैन से सोने नहीं देतीं।
- यदि आपका किसी आकर्षक और महँगी वस्तु को खरीदने का मन है तो पहले अपना बजट बनाएँ और आय के स्रोत का हिसाब लगाएँ।

सफलता की आदत

सकारात्मक शब्द, प्रेम, मुसकराहट, खुशी, निस्स्वार्थ मदद, करुणा मस्तिष्क की असीमित दौलत हैं। इस दौलत से अपने मस्तिष्क को भर दीजिए और फिर चमत्कारों के जादू को देखिए।

❑

ईमानदारी से टैक्स भरने की आदत

जिंदगी की अर्थव्यवस्था

विद्यार्थी अर्थव्यवस्था के बारे में छठी कक्षा से ही जानना प्रारंभ कर देते हैं। हमारे देश की अर्थव्यवस्था किस तरह निर्धारित होती है, अर्थव्यवस्था का असर सामाजिक प्रणाली पर किस तरह से पड़ता है, किस तरह से देश की अर्थव्यवस्था की गति को बढ़ाया जा सकता है—ये सब विद्यार्थी पाठ्य पुस्तकों के माध्यम से सीख जाते हैं। विद्यार्थी स्तर को पार करने के बाद लोग जीविकोपार्जन की खोज में लग जाते हैं। नौकरी एवं व्यवसाय में आने के बाद वे सभी अपनी घर-गृहस्थी को सँभालने में लग जाते हैं। नियमित आय में किस तरह घर को चलाना है, इस बात को महिलाएँ अधिक कुशलता से जानती हैं। जिंदगी की भी एक अर्थव्यवस्था होती है। यदि जिंदगी की अर्थव्यवस्था को अच्छी तरह से विभाजित कर लिया जाए तो जीवन बहुत आसान हो जाता है। जिंदगी की अर्थव्यवस्था को चलाने के लिए सूझ-बूझ, कौशल एवं चातुर्य का इस्तेमाल करना पड़ता है।

वित्तीय स्थिति का उचित तरीके से प्रबंधन करने से अनेक तरह के चमत्कारों को उत्पन्न किया जा सकता है। ये चमत्कार व्यक्ति के जीवन को सुखी, स्वस्थ, स्वच्छ एवं अच्छा बनाने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

टैक्स

जब व्यक्ति धन अर्जित करने लगता है तो उसे अपनी आय के अनुसार कुछ प्रतिशत टैक्स सरकार को चुकाना होता है। हम सभी को ऐसा प्रतीत होता है कि टैक्स हमारी आय को कम करता है और अनेक लोग टैक्स का एक हिस्सा कटने से व्यथित नजर आते हैं। इसी नजरिए को यदि बदल दिया जाए तो सब सही हो जाता है। दरअसल टैक्स हमारी आय को कम नहीं करता, बल्कि हमारी धन-दौलत में वृद्धि करता है। चौंक गए न आप यह पढ़कर। हम सभी जीवन भर किसी-न-किसी तरह के टैक्स चुकाते रहते हैं।

टैक्स दरअसल वह होता है, जो आपको किसी वस्तु के प्राप्त करने के एवज में दिया जाता है। यदि आपके पास नौकरी नहीं होती तो आप टैक्स नहीं भरते। सभी व्यक्तियों के टैक्स के कारण ही सरकार आम जनता के लिए समुचित व्यवस्था कर पाती है।

सड़क निर्माण, सरकारी परिवहन, फुटपाथ, पुलिस, फायर ब्रिगेड, आपातकाल, प्राकृतिक आपदा आदि के समय टैक्स से अर्जित धन ही व्यक्तियों की सुविधा के लिए लगाया जाता है, जो वक्त पर काम आता है।

हम सभी सड़क, परिवहन, फुटपाथ, पुलिस, फायर ब्रिगेड, सरकारी अस्पताल आदि का प्रयोग करते हैं। इन सबकी सुविधा उठाने के लिए यह अनिवार्य है कि हमारी आय का निर्धारित प्रतिशत टैक्स के रूप में जमा हो। वह होना ही चाहिए। यदि टैक्स सरकार के पास नहीं पहुँचेगा तो आम लोगों के हित के लिए किए जानेवाले कार्यों में अवरोध उत्पन्न हो जाएगा।

सोचिए, यदि सरकार सभी व्यक्तियों को यह जिम्मेदारी सौंप दे कि हम अपने लिए सड़क, परिवहन, पुलिस, फायर ब्रिगेड, अस्पताल, प्राकृतिक दुर्घटना आदि से निबटने का इंतजाम खुद करें तो क्या यह संभव होगा? क्या प्रत्येक व्यक्ति सड़क का एक-एक टुकड़ा बना पाएगा? क्या एक अकेला व्यक्ति अस्पताल का निर्माण कर पाएगा? ऐसे कार्यों की मशीनें बहुत महँगी होती हैं। यह कैसे संभव होगा? प्रत्येक व्यक्ति इन कार्यों को यह कहकर छोड़ देगा कि दूसरा कर लेगा। यही धारणा सभी की होगी। ऐसे में न ही सड़क का निर्माण हो पाएगा, न ही आम जनों के लिए चिकित्सा सुविधाएँ उपलब्ध हो पाएँगी, न ही परिवहन व्यवस्था दुरुस्त हो पाएगी और न ही पुलिस चोरी एवं दुर्घटनाओं को रोकने के लिए तैयार होगी। सबकुछ अस्त-व्यस्त और अव्यवस्थित हो जाएगा।

ऐसे में, हम अपनी आय के निर्धारित प्रतिशत को सरकार को चुकाकर इन सब जिम्मेदारियों से बच जाते हैं और अपने निजी कामों को आराम से कर लेते हैं। यह तकनीक बेहद सरल है। इसलिए हम सभी को सरकार को नियमित टैक्स देना चाहिए, ताकि ये सभी सेवाएँ नियमित रहें।

70/30 का नियम

अपनी आय का टैक्स चुकाने के बाद व्यक्ति को कुल बची आय के 70 प्रतिशत पर अपनी जीविका चलाने का प्रयास करना चाहिए और बाकी 30 को अन्य मदों में आवंटित कर देना चाहिए। अपनी दैनिक जरूरतों एवं अन्य कार्यों पर अपनी आय का 70 प्रतिशत खर्च करिए। इसके लिए गणना करके रखिए। 30 प्रतिशत मद को आप निम्नलिखित तरह से आवंटित कर सकते हैं—

- **परोपकार**—व्यक्ति एक-दूसरे पर आश्रित है। इस दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति को अपनी हैसियत के अनुसार परोपकार के कार्य करने चाहिए। परोपकार आपकी अपनी दृष्टि के अनुसार कुछ भी हो सकता है।

निर्धन लोगों को भोजन उपलब्ध कराना, निर्धन बच्चों को शिक्षा के लिए सुविधाएँ उपलब्ध कराना, निर्धन लोगों को वस्त्र देना आदि।

- **निवेश**—अपने भविष्य के लिए लोग निवेश करते हैं। निवेश भवन निर्माण, बहुमूल्य धातु, जीवन बीमा पॉलिसी आदि में किया जा सकता है। निवेश धन को बढ़ाता है। समझदारीपूर्वक किया गया निवेश व्यक्ति के लिए अधिक धनार्जन का कारण बनता है।
- **बचत**—बचत भी लोग भविष्य के लिए ही करते हैं। हालाँकि भविष्य सदैव अनिश्चित रहता है और अनिश्चित ही रहेगा। कुछ लोग बचत में यह सोचकर धन एकत्रित करते हैं कि यह बुरे वक्त के लिए काम आएगा। इस नकारात्मक सोच को निकालकर सकारात्मक सोच को अपने जीवन का एक अंग बनाएँ। बचत में यह सोचकर धन एकत्रित करें कि इससे आपके जीवन में खुशियाँ, सुख-संपत्ति एवं शांति का वास होगा।

सभी तरह के टैक्स नियमित भरें

रोड टैक्स, म्यूनिसिपल टैक्स, हाउस टैक्स, प्रॉपर्टी टैक्स, टी.डी.एस., जी.एस.टी. सभी को नियमित भरना चाहिए। आप इन टैक्सों का सरकार को नियमित भुगतान करेंगे, तभी सरकार प्रत्येक व्यक्ति के लिए सुविधाओं का निर्माण कर पाएगी। सरकारी कार्मिक, निजी कार्मिक, व्यवसायी, कलाकार एवं विक्रेताओं—सभी को अपने टैक्स नियमित रूप से और ईमानदारीपूर्वक भरने चाहिए।

टैक्स देते समय अपने नजरिए को बदल दें

टैक्स देते समय लोग अकसर ऐसा कहते हैं—

"मेरी ज्यादातर आय का भाग टैक्स में चला जाता है।"

"मुझे पैसा देने से नफरत है।"

"मुझे टैक्स देना बिल्कुल पसंद नहीं।"

अगली बार जब आप टैक्स भर रहे हों तो उपर्युक्त वाक्यों की बजाय इन वाक्यों को कहें—

"मुझे टैक्स देना पसंद है, क्योंकि इसके द्वारा मैं सड़क, परिवहन, पुलिस एवं स्वास्थ्य आदि सभी सेवाओं का पूरा-पूरा लाभ उठा सकता हूँ।"

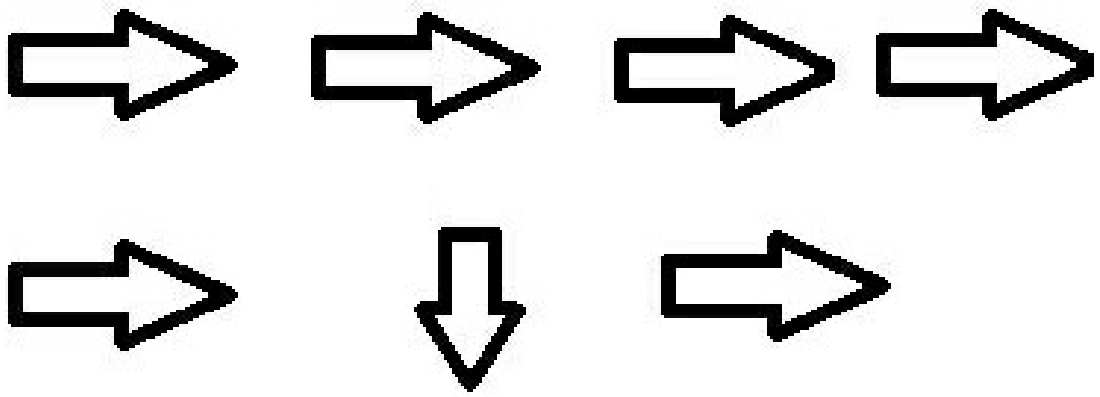
"मुझे टैक्स देना अच्छा लगता है, क्योंकि इसी के द्वारा सरकार हमारे लिए अनेक सुविधाओं का निर्माण करती है।"

"मुझे टैक्स देने से प्रेम है, क्योंकि मैं अधिक धन अर्जित कर रही हूँ। यदि मैं धन अर्जित नहीं कर रही होती तो

टैक्स देने लायक कैसे बनती।"

नियमित टैक्स देनेवाले लोगों का जीवन सुखमय होता है

जो लोग नियमित टैक्स भरते हैं, उनके मन में चोरी तथा अन्य किसी तरह का डर नहीं होता। वे शांति और सुखपूर्वक अपना कार्य करते रहते हैं। शांत एवं निश्छल हृदय से व्यक्ति अधिक कार्य कर लेता है। इस प्रकार, ऐसे लोगों के धन में वृद्धि स्वयं ही होती रहती है; क्योंकि वे ईमानदारी से टैक्स भरने के कारण अनावश्यक चिंता, डर, तनाव एवं बीमारी से ग्रसित होने से बच जाते हैं।



नियमित टैक्स भरने के लिए निम्नलिखित बातों को अवश्य पढ़ें—

- सरकार और व्यक्ति मिलकर देश एवं समाज का निर्माण करते हैं। इसलिए मन में इस धारणा को बना लें कि टैक्स देना आपका धर्म एवं कर्तव्य दोनों है।
- स्वयं को महत्त्वपूर्ण अनुभव करें। आप सफल हैं, तभी टैक्स देने की स्थिति में हैं। सड़क पर रहनेवाले व्यक्ति टैक्स नहीं भरते।
- पशु-पक्षी टैक्स नहीं भरते, क्योंकि वे मनुष्य जितने बुद्धिमान नहीं हैं। मनुष्य सर्वाधिक बुद्धिमान प्राणी है, इसलिए वह टैक्स देने की स्थिति में है।
- देश की सुरक्षा-प्रणाली अत्यंत मजबूत होनी अत्यंत आवश्यक है, इसलिए टैक्स ईमानदारी से भरना चाहिए। व्यक्ति किसी ऐसे स्थान पर नहीं रह सकता, जहाँ पर सुरक्षा न हो।
- टैक्स चुकाने के बाद आपको पुरस्कार मिलता है। यह पुरस्कार स्वतंत्रता, सुरक्षा, न्याय, निवेश, स्वास्थ्य, सुख एवं शांति है। एक व्यक्ति के जीवन में यदि ये सारी बातें हैं तो उसका जीवन सदैव सुखी रहता है।

स्मरणीय बिंदु

- जिंदगी की भी एक अर्थव्यवस्था होती है। यदि जिंदगी की अर्थव्यवस्था को अच्छी तरह से विभाजित कर लिया जाए तो जीवन बेहद सहज हो जाता है।
- टैक्स हमारी आय को कम नहीं करता, बल्कि हमारी धन-दौलत में वृद्धि करता है; क्योंकि सरकार को केवल टैक्स देकर हम बहुत सारे कार्यों को करने से बच जाते हैं। इनमें सड़क निर्माण, स्वास्थ्य व शिक्षा सेवाएँ आदि सभी सम्मिलित हैं।
- सड़क निर्माण, सरकारी परिवहन, फुटपाथ, पुलिस, फायर ब्रिगेड, आपातकाल, प्राकृतिक आपदा आदि के समय टैक्स से अर्जित धन ही व्यक्तियों की सुविधा के लिए लगाया जाता है, जो वक्त पर काम आता है।

- अपनी आय का टैक्स चुकाने के बाद व्यक्ति को कुल बची आय के 70 प्रतिशत पर अपनी जीविका चलाने का प्रयास करना चाहिए और बाकी 30 को अन्य मदों में आवंटित कर देना चाहिए।
- टैक्स देते समय अपने नजरिए को बदल दें और यह नजरिया रखें कि टैक्स देने से आप अनेक सुविधाएँ प्राप्त करते हैं और अनावश्यक झंझटों से बच जाते हैं।
- टैक्स चुकाने के बाद व्यक्ति को स्वतंत्रता, न्याय, स्वास्थ्य और सुख एवं शांति का पुरस्कार प्राप्त होता है।

सफलता की आदत

टैक्स कोई दंड नहीं है; बल्कि यह हर व्यक्ति की जिम्मेदारी और कर्तव्य है। जब व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी और कर्तव्य को भलीभाँति निभाता है तो उसे पुरस्कार प्राप्त होता है।

❑

धन के प्रति आभार प्रकट करने की आदत

धन टिकता नहीं

अकसर अधिकतर लोग धन के बारे में इस तरह की बातें बोलते हुए मिल जाते हैं, "आजकल तो कड़की चल रही है।", "मेरे पास तो धन टिकता ही नहीं।", "इस बार तो बहुत अधिक खर्च हो गया।", "जितना मिलता नहीं, उससे ज्यादा रुपया चला जाता है।" आदि-आदि।

ये बहुत सामान्य से शब्द हैं और लगभग कई लोग इनका प्रयोग करते हुए मिल ही जाते हैं। क्या आप भी ऐसा करते हैं? यदि नहीं, तो आप बधाई के पात्र हैं और यदि हाँ, तो कृपया जागिए और आज से ही ऐसे नकारात्मक शब्दों को कहना बंद कर दीजिए। जो व्यक्ति ऐसे धन के न होने की शिकायत करते हैं, दरअसल कमी उनके पास धन की नहीं होती, बल्कि उनके अवचेतन मन की शक्ति की होती है। वे लगातार अपने अवचेतन मन में इस बात को पक्का कर देते हैं कि उनके पास धन टिकता नहीं। ये शब्द मानसिक तसवीर के रूप में उनके सामने नृत्य करते रहते हैं और जितना भी धन आ जाए, वह उनके पास टिकता नहीं, बल्कि निकलता रहता है। धन के बारे में नकारात्मक बातें लोग अकसर अपने बचपन से ही दोहराने लगते हैं। ऐसा वे अपने माता-पिता के व्यवहार से सीखते हैं। बच्चा जब भी उनसे रुपए माँगता है तो वे शिकायत के लहजे में कहते हैं, "रुपए पेड़ पर नहीं लटकते।", "हमारे पास पैसे नहीं हैं।" या "इस महीने अधिक खर्चा है, इसलिए रुपए नहीं बचेंगे। बच्चे की मनपसंद वस्तु उसे अगले महीने दिलाई जाएगी।" ये बातें सुनते-सुनते बच्चे के अवचेतन मन में अपना पक्का घर बना लेती हैं और बड़ा होने पर बच्चा यही समझता है कि धन कमाना बेहद मुश्किल है। रुपया सहजता से नहीं जुड़ता। रुपए को जोड़ने के लिए कंजूसी से जमा करना पड़ता है। ये सब बातें गलत हैं।

धन की आलोचना न करें

लोगों की एक सामान्य-सी आदत होती है। वे अपने लिए प्रार्थना करते हैं कि उनके पास असीम धन-दौलत हो। दूसरी ओर, वे धनी लोगों की आलोचना करते हैं, उनके धन से द्वेष करते हैं। ऐसी स्थिति में यह दो-तरफा प्रार्थना हो जाती है, जिसमें एक ओर व्यक्ति यह चाह रहा होता है कि 'धन उसकी ओर प्रवाहित हो रहा है' और दूसरी ओर वह जोर-जोर से कहता है कि 'मुझे धनी लोगों के धन से द्वेष है।' धन की आलोचना करने से वह पंख लगाकर उड़ जाता है। इसलिए कभी भी धन की आलोचना न करें। दूसरे व्यक्ति के धन की भी सराहना करें और यह कहें कि सबके पास धन-दौलत और खुशियाँ हों। यह याद रखें कि जिस वस्तु या चीज की कामना के लिए प्रार्थना कर रहे हों, उसकी किसी भी तरह से निंदा न करें।

धन के साथ मित्रता करें

मित्र वह होता है, जिसका साथ हमें बेहद प्रिय लगता है। वह हमारे सुख-दुःख का साथी होता है। उसी तरह धन व्यक्ति का सबसे बड़ा मित्र होता है। यदि इसके साथ मित्र की तरह पेश आएँगे तो यह हमारे सारे दुःख, कष्ट और परेशानियाँ दूर कर देगा। मित्र का साहचर्य बहुत सुकून देता है। वह गरमी में भी शीतल हवा के झोंके-सा प्रतीत होता है। हर परेशानी में यदि मित्र साथ खड़ा हो तो अनेक समस्याएँ सुलझ जाती हैं।

यहाँ पर श्रीकृष्ण एवं सुदामा की मित्रता को याद किया जा सकता है। समृद्धि के शासक श्रीकृष्ण गरीबी में दिन गुजार रहे अपने मित्र का संदेश पाकर सबकुछ छोड़-छाड़कर नंगे पैर उनसे मिलने चल दिए थे। उन्होंने स्वेच्छा से गरीब मित्र सुदामा को संपन्नता एवं धन देकर मित्रता का अनुपम उदाहरण प्रस्तुत किया।

जिंदगी में मुफ्त कुछ नहीं मिलता

कुछ लोगों की यह धारणा होती है कि वे कुछ भी न करें और भाग्य उन पर मुफ्त में धन-दौलत की वर्षा कर दे। यदि आप भी कुछ ऐसा ही सोचते हैं तो यह जान लें कि जिंदगी में मुफ्त कुछ नहीं मिलता। यदि मिलता भी है तो वह मिलता है, जिसे धनी और संपन्न लोग छोड़कर आगे बढ़ चुके होते हैं। यदि आप अपने कार्यों और सेवाओं के लिए उचित मूल्य देने की आदत डालेंगे तो आपके पास धन-दौलत का अंबार लग जाएगा। दूसरों से मुफ्त कुछ पाने की आशा कभी न करें, बल्कि स्वयं को इतना समृद्ध बनाने का प्रयास करें कि आप दूसरे लोगों को मुफ्त भोजन करा सकें, उन्हें उनकी जरूरत की चीजें खरीदकर मुफ्त दे सकें। ऐसा करने से आपका अवचेतन मन बहुत समृद्ध बन जाता है और आपके पास दोगुनी शक्ति से धन आकर्षित करता है।

धन के प्रति आभार प्रकट करें

यदि व्यक्ति के मन में बचपन से ही इन बातों की आदत डाली जाए कि 'रुपया सहजता से आता है।' रुपए मिलने पर अथवा खर्च होने पर यदि आभार जताया जाता है तो रुपया दोगुनी शक्ति से आपके पर्स में वापस आ जाता है। यदि आप सहज भाव से रुपयों का दान भी धन के प्रति आभार की भावना के साथ करें तो कुछ ही समय में दान किए गए धन से कई गुना धन वापस आपके पास ही लौट आता है।

इस पृथ्वी पर प्रत्येक निर्जीव या सजीव वस्तु आभार का महत्त्व जानती है और उन्हें अच्छा प्रतीत होता है, जब उन्हें आभार जताकर महत्त्व दिया जाता है। आभार सुनना सबको अच्छा लगता है। इसलिए जब भी आपको वेतन मिले तो आप धन का धन्यवाद करें। जब भी आप शॉपिंग करते हैं और धन देकर कोई वस्तु खरीदते हैं तो भी धन देते समय उस धन का धन्यवाद कहना न भूलें, क्योंकि उसी के माध्यम से आपने वस्तु को खरीदा है।

धन मिलने पर भी यदि आपको मन से अच्छा प्रतीत नहीं होता और आप धन का आभार नहीं जताते, यह सोच-सोचकर परेशान होते रहते हैं कि यह धन बिल भरने, फीस भरने, राशन लाने में खर्च हो जाएगा, जिससे आपको रुपयों की तंगी का सामना करना पड़ेगा तो आप ऐसे में धन को अपनी ओर से विमुख कर रहे होते हैं। इसलिए बिल भरते समय, फीस भरते समय और राशन लाते समय बार-बार धन का धन्यवाद करें, उसके प्रति आभार जताएँ। आप कहें कि "धन्यवाद धन, तुम्हारे कारण ही मैं घर के लिए राशन खरीद पाई।" "बहुत-बहुत आभार धन, क्योंकि तुम्हारे कारण ही मैं बिजली का प्रयोग कर पाई और समय पर बिल भर पाई।" स्कूल की फीस भरते समय भी धन का आभार व्यक्त करना न भूलें, क्योंकि धन के कारण ही आपका बच्चा अच्छे स्कूल में शिक्षा ग्रहण कर देश का एक अच्छा नागरिक बन रहा है।

धन की आलोचना करने से वह आपके पास से गायब हो जाता है। इसलिए कभी भी धन की आलोचना न करें।

धन व्यक्ति का सबसे बड़ा मित्र होता है, इसलिए उसके साथ मित्र की तरह व्यवहार करें। ऐसा करने से आपके सारे दुःख, कष्ट और परेशानियाँ दूर हो जाएँगे, क्योंकि मित्र ऐसा ही होता है।

जिंदगी में मुफ्त कुछ नहीं मिलता। यदि मिलता भी है तो वह मिलता है, जिसे धनी और संपन्न लोग छोड़कर आगे बढ़ चुके होते हैं।

हो सकता है कि आपको अभी मेरी बातों पर विश्वास न हो और धन का आभार प्रकट करने की आदत आपके अंदर इतनी जल्दी विकसित न हो पाए तो इसके लिए एक छोटा सा काम करें। एक नोट—अपनी सुविधानुसार सौ का, दो सौ का या पाँच सौ का—अपने पर्स के सबसे आगे रख लें। पर्स की उस जेब में नोट रखें, जो आप दिन में बार-बार खोलते हैं। ऐसा करने से जब भी आपकी उस विशेष नोट पर नजर पड़ेगी तो आपको यह ध्यान आ

जाएगा कि आपको धन के प्रति आभार प्रकट करना है। जितनी भी बार आप पर्स की जिप खोलें, उतनी ही बार उस नोट को छूकर उसका हृदय से आभार व्यक्त करें और फिर देखें—धन के प्रति आभार व्यक्त करने की आदत का चमत्कार। जब धन के प्रति आभार व्यक्त करने का चमत्कारी और जादुई भरा परिणाम आपके सामने आएगा तो आप स्वयं ही यह बात अपने संबंधियों व मित्रों को गर्व से बताएँगे।

इस तरह आप न केवल स्वयं संपन्न बनेंगे, बल्कि आपके माध्यम से और लोग भी संपन्न बनते जाएँगे और इस तरह पृथ्वी पर हर व्यक्ति पूर्ण सुख-सुविधाओं के साथ अपना जीवन-यापन करेंगे।

स्मरणीय बिंदु

- जो व्यक्ति ऐसे धन के न होने की शिकायत करते हैं, दरअसल कमी उनके पास धन की नहीं होती, बल्कि उनके अवचेतन मन की शक्ति की होती है।
- धन की आलोचना करने से वह आपके पास से गायब हो जाता है। इसलिए कभी भी धन की आलोचना न करें।
- धन व्यक्ति का सबसे बड़ा मित्र होता है, इसलिए उसके साथ मित्र की तरह व्यवहार करें। ऐसा करने से आपके सारे दु:ख, कष्ट और परेशानियाँ दूर हो जाएँगे, क्योंकि मित्र ऐसा ही होता है।
- जिंदगी में मुफ्त कुछ नहीं मिलता। यदि मिलता भी है तो वह मिलता है, जिसे धनी और संपन्न लोग छोड़कर आगे बढ़ चुके होते हैं।
- धन का हृदय से आभार करना न भूलें। आभार एवं धन्यवाद सुनना सबको अच्छा लगता है। यदि आप धन का धन्यवाद करेंगे, उसके प्रति कृतज्ञ होंगे तो धन दोगुनी तेजी से आपकी ओर आएगा।

सफलता की आदत

अपने अवचेतन मन को नियंत्रित करें, उसमें कल्पना की तसवीर भरें और यह देखें कि आप अत्यंत धनी-समृद्ध-संपन्न एवं शिक्षित हैं। ऐसा करने से धन हर ओर से आपकी ओर खिंचकर आएगा।

❑

धन का प्रबंधन करने की आदत

"जो लोग अपने धन का अच्छा प्रबंधन नहीं करते हैं, वे हमेशा ऐसा करनेवालों के लिए काम करेंगे।"

—डेव रैम्जी

धन का प्रबंधन क्या है ?

प्रबंधन का सरल अर्थ है—इंतजाम करना। धन का प्रबंधन, अर्थात् धन का रख-रखाव करना। वित्तीय सफलता और असफलता का प्रमुख कारण रुपए का प्रबंधन करना है। कुछ लोगों को लगता है कि धन का प्रबंधन करने से उनकी स्वतंत्रता सीमित हो जाती है। ऐसा नहीं है। धन का प्रबंधन करने से व्यक्ति की स्वतंत्रता बढ़ जाती है और अनेक स्रोतों से धन चुंबक की भाँति खिंचकर उसके पास चला आता है। संपन्न व्यक्तियों के पास और अधिक रुपया इसलिए खिंचता है, क्योंकि उनमें धन का प्रबंधन करने की कुशलता होती है।

धन का हिसाब-किताब बनाना

कई लोग अपने रुपयों को खर्च तो कर देते हैं, लेकिन रुपए कैसे और कहाँ खर्च हुए, इसका हिसाब-किताब नहीं रखते। इस कारण कई बार आवश्यकता से अधिक व्यय हो जाता है। कई बार अनुमान ही नहीं लग पाता कि रुपए कहाँ खर्च हो गए। कुछ लोग आपस में इस तरह की बातें करते हुए भी मिल जाते हैं, "रुपए इतने होते ही नहीं कि उनके प्रबंधन का हिसाब-किताब रखा जाए। जब अधिक रुपए आने लगेंगे तो हिसाब-किताब बनाएँगे।" एक कहावत है कि बूँद-बूँद करके घड़ा भरता है। इसी तरह कुशलता से धन का हिसाब-किताब लगाकर, धन का प्रबंधन करके धन में वृद्धि सरलता से संभव है।

धन के प्रबंधन के लिए क्या करें

यदि आप अपने धन का प्रबंधन करना आरंभ कर देते हैं तो कुछ ही समय में आपके पास धारा-प्रवाह तरीके से धन आने लगेगा। धन के प्रबंधन के लिए आप एक बैंक खाता खोलें। आपकी जितनी भी मासिक आय है, उसमें से टैक्स को निकाल दें और कुल आय की 10 प्रतिशत मासिक आय को खाते में ही छोड़ दें।

ऐसा आप हर माह करते रहें। कोशिश करें कि इस राशि को छेड़ने की आवश्यकता न पड़े। यह आय आपके बुढ़ापे का सहारा रहेगी। इसके अलावा, जब इस खाते में धनराशि बढ़ जाए तो उसका निवेश किया जा सकता है। उससे बाजार भाव के अनुसार मकान या अन्य स्थानों में लगाया जा सकता है। इस तरह थोड़ी-थोड़ी बचत आपके लिए अन्य धनराशि जुटाने के स्रोत बन जाएगी। यह तो हुआ आपका बचत खाता। अब अन्य राशि का प्रयोग आप इस तरह से कर सकते हैं—

बच्चों की शिक्षा के लिए राशि—कुल आय का 10 प्रतिशत।

दान राशि—कुल आय का 10 प्रतिशत।

मासिक खर्च करनेवाली राशि—कुल आय का 40 या 50 प्रतिशत।

अन्य खर्चों के लिए राशि—कुल आय का 10 प्रतिशत।

इस प्रबंधन के द्वारा आपके पास अपनी प्राप्त होनेवाली और खर्च की जाने वाली राशि का विवरण होता है, जिसके द्वारा आप अपनी योजनाएँ निर्धारित कर सकते हैं।

धन का प्रबंधन करने के लिए नियमित रूप से बैंक की विवरणी की जाँच करते रहें।

बजट बनाएँ

घर के आर्थिक व्यय के लिए बजट बनाना बेहद जरूरी है। अपनी आय के अनुसार मासिक घर खर्च निकाल

लें। प्रतिदिन एक डायरी में व्यय का हिसाब लिखें।

आप अपनी सुविधा एवं आय के अनुसार बजट बना सकते हैं। बजट बनाने से अनावश्यक खर्चों पर लगाम लगती है और बचत के लिए भी रुपया बच जाता है। हर माह घर के लिए बजट बनाना आपकी नियमित आदत होनी चाहिए। बजट बनाने की आदत बहुत अच्छी आदत है। यह आदत व्यक्ति को वित्तीय रूप से मजबूत बनाती है। व्यक्ति बजट बनाकर चलने से हिसाब-किताब के कार्यों में कुशल भी हो जाता है।

प्रबंधन द्वारा धन की वृद्धि

यदि आप चतुराई से धन का प्रबंधन करने की आदत अपने अंदर विकसित कर लेते हैं तो आपके धन में वृद्धि होने लगती है। प्रकृति का एक नियम है कि यदि आप सद्भावनाओं के साथ कार्य करते हैं तो संपूर्ण ब्रह्म□ांड आपकी मदद करता है, मार्गदर्शन देता है और चमत्कार भी करने लगता है। आपके साथ भी ऐसे चमत्कार होंगे; लेकिन इसके लिए पहले आपको पूरी तरह समर्पित होना होगा, धन का एवं हर कार्य का प्रबंधन करना सीखना होगा, इसको एक आदत के रूप में विकसित करना होगा।

आप आज से ही अपने धन का प्रबंधन करना आरंभ कर दीजिए। मात्र छह महीने के अंदर आप पाएँगे कि आपका धन बढ़ना आरंभ हो गया है।

जब आपका धन बढ़ने लगेगा तो आप अपनी आदतों के साथ-साथ इस पुस्तक का भी धन्यवाद करना नहीं भूलेंगे। इस पुस्तक का उद्देश्य हर व्यक्ति के अंदर श्रेष्ठ आदतें डालकर उसके जीवन को सुंदर, सुगम और शुभम बनाना है।

स्मरणीय बिंदु

- धन का प्रबंधन, अर्थात् धन का रख-रखाव, धन को सूझ-बूझ एवं सतर्कता के साथ व्यय करना।
- कुशलता के साथ धन के प्रबंधन का हिसाब-किताब रखें। ऐसा करने से धन के अपव्यय पर रोक लगती है।
- उचित धन-प्रबंधन के लिए बैंक में खाता होना अनिवार्य है। बचत राशि पर बैंक के माध्यम से ब्याज भी मिलता है, जिससे बैंक खाते की राशि बढ़ती है।
- घर के आर्थिक व्यय पर नियंत्रण रखने के लिए नियमित बजट बनाएँ। यदि घर-खर्च की एक नियमित डायरी बना ली जाए तो श्रेष्ठ है। प्रतिदिन का हिसाब लगने से मासिक खर्च का मोटा-मोटा अनुमान लग जाएगा।
- धन का उचित प्रबंधन करने से धन में आशातीत वृद्धि होती है।

सफलता की आदत

धनी होने के लिए धन का प्रबंधन कुशलतापूर्वक करना बेहद अनिवार्य है। कुशल धन-प्रबंधन के अभाव में धन का अपव्यय हो जाता है।

❑

धन-समृद्धि को स्थायी बनाने की आदत

"धन आपके पास हमेशा आएगा, बशर्ते आप सही चीज कर रहे हों।"

—माइकल फिलिप्स

अमीर-गरीब का अंतर

पुरानी अवधारणा

सवाल : अमीर कौन होता है ?

जवाब : जिसके पास ज्यादा धन होता है।

सवाल : गरीब कौन होता है ?

जवाब : जिसके पास धन की बेहद कमी होती है।

नई अवधारणा

सवाल : अमीर कौन होता है ?

जवाब : जो अवसरों को देखता है,
जो जोखिम लेने से नहीं डरता,
जो आत्मविश्वास से परिपूर्ण होता है,
जो कर्म में विश्वास करता है,
जो हानि में भी लाभ देखता है,
जो विपत्ति में भी अवसर देखता है,
जो जीवन में मिलनेवाले परिणामों की पूरी जिम्मेदारी लेता है,
और जो सदैव सकारात्मक बना रहता है।

सवाल : गरीब कौन होता है ?

जवाब : जो बाधाओं को देखता है,
जो कार्य में हानि की आशंका देखता है,
जो जोखिम लेने से डरता है,
जो कर्म की बजाय भाग्य में विश्वास रखता है,
जो लाभ मिलनेवाले स्थान पर भी भय से हानि के चिह्न ढूँढ़ता है,
जो अवसर में भी विपत्तियों को ढूँढ़ता है,
जो जीवन में मिलनेवाले परिणामों की जिम्मेदारी लेने से बचता है और दूसरों पर उनका दोषारोपण करता है।
और जो अधिकतर नकारात्मक बना रहता है।

ये बातें जानने के बाद एक बात और आपको अवश्य जाननी चाहिए कि हम जिस चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वह लगातार बढ़ती है। इसलिए वास्तविकता में स्थायी धन-समृद्धि को पाने के लिए आपको अपनी सोच को भी स्थायी रूप से सकारात्मक बनाना होगा। स्थायी रूप से सकारात्मक सोच व्यक्ति को स्थायी रूप से समृद्ध बना देती है; क्योंकि ऐसे व्यक्ति बुरे-से-बुरे समय में भी धन व समृद्धि को अपने सकारात्मक विचारों, कार्यों, धैर्य, बुद्धि और क्षमता से वापस पा लेते हैं।

हर व्यक्ति अपने जीवन में स्थायी धन-समृद्धि की कामना करता है; लेकिन बेहद अफसोस की बात है कि वे

जीवन के अंत तक बस, यह कल्पना ही करते रह जाते हैं, वास्तविक रूप से कभी भी धन-समृद्धि नहीं पा सकते। जबकि इस जीवन में प्रत्येक व्यक्ति धन-समृद्धि पाने का पूर्ण अधिकारी है।

सकारात्मक सोच और शब्दों की ताकत बेहद प्रभावशाली होती है। यह व्यक्ति के जीवन को उसकी सोच और शब्दों के अनुरूप बना देती है। इसलिए इस बात को सदैव ध्यान रखें कि—

"वे लोग, जो अकसर शिकायतें करते रहते हैं, नकारात्मक शब्द बोलते हैं और समस्याओं का जिक्र करते रहते हैं, वे जीते-जागते 'दु:ख-दर्द आकर्षित करनेवाली चुंबक' बन जाते हैं।"

इसलिए धन व समृद्धि पाने के लिए शिकायतें करनी छोड़ दीजिए, सकारात्मक शब्द बोलिए और समाधान की ओर अपना ध्यान केंद्रित करिए।

समृद्धि की योजना बनाएँ

सुख व समृद्धि से भरपूर जीवन प्राप्त करने के लिए समृद्धि की योजना बनानी अनिवार्य है। समृद्धि की योजना हर व्यक्ति बना सकता है। यह न सोचें कि यदि आपके पास धन नहीं है तो आप कभी समृद्ध नहीं हो पाएँगे। समृद्धि अवचेतन मन की सोच से आती है। अपने अवचेतन मन में समृद्धि की योजना बनाने के लिए ऐसे कार्यों की सूची बनाएँ, जो आपकी सुख-समृद्धि के लिए जरूरी हैं।

समृद्धि की योजना सूची

अच्छी नौकरी
अच्छा स्वास्थ्य
साफ एवं स्वच्छ घर
संस्कारी बच्चे
संतुलित आहार।
(इस सूची में आप अपनी सुविधानुसार अन्य योजनाएँ भी जोड़ सकते हैं।)
समृद्धि की योजना सूची बनाने के बाद इन पर कदम उठाना प्रारंभ करें—
अच्छी नौकरी के लिए आवेदन भरें, कोचिंग कक्षाएँ लें, नियमित तैयारी करें—आज ही।
अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम, सकारात्मक विचार अपनाएँ—आज ही।
साफ एवं स्वच्छ घर के लिए घर में एकत्र अवांछित वस्तुओं को हटाएँ—आज ही।
घर की अलमारियों की सफाई करें, जाले हटाएँ—आज ही।
बच्चों को संस्कारी बनाने के लिए विनम्रता एवं विवेक को प्रतिदिन व्यवहार में लाएँ—आज ही।
अपने भोजन में हरी सब्जियाँ, ताजे फल शामिल करें—आज ही।

समृद्धि की योजना बनाते ही आपके अवचेतन मन की भावनाएँ समृद्धि स्थापित करने के लिए पूरे ब्रह्म□ांड से आपके लिए सामग्री जुटाना प्रारंभ कर देती हैं। इसलिए अपने आंतरिक हृदय से नकारात्मकता के बीज बाहर निकालिए और सकारात्मकता के बीजों को चुनकर सफलता एवं समृद्धि के वृक्ष तैयार करिए।

क्रेडिट कार्ड का प्रयोग सँभलकर करिए

क्रेडिट कार्ड जहाँ वरदान सिद्ध हुआ है, वहीं इसने धन व समृद्धि को चुराने में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है। यह एक ऐसा आर्थिक हथियार है, जिसके माध्यम से धन व समृद्धि की हत्या हो जाती है।

शॉपिंग करते समय कई बार क्रेडिट कार्ड के कारण फिजूलखर्ची को बढ़ावा मिलता है। अधिकतर अभी भी

हमारी यह मानसिक अवधारणा बनी हुई है कि नकद रुपया खर्च करते समय हम सोच-समझकर करते हैं, क्योंकि रुपया तत्काल हमारे हाथों से दूसरे हाथों में पहुँच जाता है। वहीं क्रेडिट कार्ड से भी रुपया निकालने के बाद मोबाइल पर तुरंत संदेश प्रसारित हो जाता है; लेकिन फिर भी नकद रुपया खर्च करते समय लोग अधिक सावधानी बरतते हैं। वहीं क्रेडिट कार्ड से अनावश्यक वस्तुएँ भी खरीद ली जाती हैं। इसलिए क्रेडिट कार्ड का प्रयोग सिर्फ उचित स्थानों पर ही करना चाहिए। खरीदारी करते समय एक बजट बनाकर बाजार में निकलना चाहिए। ऐसा करने से अनावश्यक व्यय नहीं होगा और धन-समृद्धि बनी रहेगी।

स्मरणीय बिंदु

- वर्तमान समय में धनी होने की परिभाषाएँ बदल गई हैं। अब धनी वह होता है, जो आत्मविश्वास से परिपूर्ण होता है, हर बाधा में अवसर देखता है, जीवन में होनेवाले हर कार्य की स्वयं जिम्मेदारी लेता है।
- स्थायी धन-समृद्धि को पाने के लिए आपको अपनी सोच को भी स्थायी रूप से सकारात्मक बनाना अनिवार्य है।
- धन-समृद्धि की योजनाएँ बनाने के लिए ऐसी सूची बनाएँ, जो धन-समृद्धि के लिए जरूरी हैं।
- क्रेडिट कार्ड के लाभ के साथ-साथ नुकसान भी हैं। इसलिए इससे खरीदारी करते समय सूझ-बूझ एवं विवेक को साथ रखें।

सफलता की आदत

धनी होने के लिए धन का प्रबंधन कुशलतापूर्वक करना बेहद अनिवार्य है। कुशल धन-प्रबंधन के अभाव में धन का अपव्यय हो जाता है।

❑

उत्पादकता

व्यक्ति अपने जीवन में जो कार्य करता है, उन्हीं से उसकी सफलता और विफलता निर्धारित होती है। एक किसान खेत में जैसे बीज बोता है, वैसी ही उसकी फसल तैयार होती है। यदि वह बीजों का चयन समझदारी से करता है और भूमि की उर्वरा शक्ति को देखकर उन्हें बोता है, उनमें समय-समय पर खाद एवं पानी देता है तो फसल अधिकतर अच्छी ही होती है। कई बार दैवी प्रकोप उत्पादकता को कम अवश्य कर देते हैं, लेकिन वह व्यक्ति, जो दृढ़ संकल्प के कारण हर हाल में चलने की ठान लेता है, वह अपनी उत्पादकता को भी बढ़ा देता है। व्यक्ति अपनी उत्पादकता को निम्नलिखित आदतों से विकसित कर बढ़ा सकता है।

पुस्तकें पढ़ने की आदत

"जो पुस्तक आपको अमीर बना सकती है, उसमें 10 डॉलर का निवेश करना मेरे खयाल से संसार के इतिहास में सर्वश्रेष्ठ निवेश है।"

—बर्क हेजेस

"इनसान सिर्फ दो तरीकों से सीखता है—एक पढ़कर और दूसरा ज्यादा स्मार्ट लोगों के साथ रहकर।"

—विल रोजर्स

ज्ञान का भंडार हैं पुस्तकें

जैसे-जैसे व्यक्ति विकास करता गया, वैसे-वैसे उसका मस्तिष्क अधिक ग्रहणशील होता गया। प्रकृति ने मनुष्य को मस्तिष्क के रूप में एक अनमोल उपहार दिया है। इस अनमोल उपहार के कारण ही व्यक्ति विश्व में नई-नई खोजें कर पाया है। जानकारी और महत्त्वपूर्ण बातों को पुस्तक के रूप में समेटने का आइडिया भी व्यक्ति का ही था। सोचिए, अगर पुस्तकें नहीं होतीं तो क्या तब भी जीवन इतना सरल होता? आज चारों ओर पुस्तकें हमारे इर्द-गिर्द उपस्थित हैं, इसलिए हमें इनकी महत्ता का आभास नहीं होता। यदि पुस्तकें न हों तो विश्व की प्रगति रुक जाएगी, नवाचार की तकनीकें मस्तिष्क में स्थान नहीं बना पाएँगी। पुस्तक पढ़ने की आदत एक साधारण व्यक्ति को असाधारण व्यक्तित्व में परिवर्तित करने की योग्यता रखती है।

सीखने के तरीके

व्यक्ति चार तरीकों से जीवन के सबक सीखता है—

- प्रकाशित पुस्तकों/ऑडियो टेप/वीडियो टेप द्वारा।
- जीवन में मिलनेवाले अनुभवों से।
- सफलता एवं असफलता से।
- प्रशिक्षकों से ज्ञान प्राप्त करके।

प्रकाशित पुस्तकें/ऑडियो टेप एवं वीडियो टेप सिखाने का सबसे सशक्त माध्यम हैं। इसमें सबसे अहम बिंदु यह है कि सीखने के लिए किसी के साथ की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति के पास पुस्तकें/ऑडियो टेप एवं वीडियो टेप हैं तो वह इन्हें पढ़कर/सुनकर नई-नई बातें सीख सकता है। ऑडियो टेप को गाड़ी चलाते समय सुना जा सकता है। वहीं पुस्तकों/वीडियो टेप को भी रेल और जहाज में यात्रा करते समय पढ़ा व सुना जा सकता है।

रीडर ही लीडर होते हैं

विश्व में जितने भी महान् लीडर हुए हैं, वे सब नियमित पुस्तकें पढ़ते थे, यहाँ तक कि कई लीडरों ने तो पुस्तकें लिखी भी हैं। यह जरूरी नहीं कि पाठक हमेशा लीडर हो, लेकिन यह तो तय है कि लीडर लगभग हमेशा पाठक होते हैं। वे व्यक्ति, जो अपने लिए नए रास्ते बनाते हैं, वे अपने मस्तिष्क को पुस्तकों के माध्यम से पैना और तेज बनाते रहते हैं।

यदि आपको पुस्तक पढ़ने की आदत है और प्रतिदिन आपके बैग में एक पुस्तक अवश्य रहती है तो आप बधाई के पात्र हैं। पुस्तक पढ़ने की आदतवाले व्यक्ति आम व्यक्तियों से बेहद अलग होते हैं। उनका मस्तिष्क और कल्पना-शक्ति असीमित होती है। हर कार्य घटित होने से पहले काल्पनिक रूप में ही होता है। पुस्तकों की शक्ति असीमित होती है।

यदि एक ऐसा व्यक्ति, जो पुस्तकें पढ़कर उनसे प्राप्त होनेवाला ज्ञान अपने आसपास के व्यक्तियों को देता है तो

वह अपने साथ-साथ आसपास के माहौल को भी सकारात्मक बना देता है। जहाँ सकारात्मक दृष्टि होती है, वहाँ खुशी एवं मुसकराहट स्वयं चली आती है। अच्छी आदतें एक-दूसरे से गुँथी हुई होती हैं। इसलिए एक अच्छी आदत का लाभ दूसरी आदत को मिलता है और इस तरह से एक व्यक्ति का सर्वांगीण विकास हो जाता है, जो समाज में उसकी सफलता प्रतिस्थापित करता है।

विंस्टन लियोनार्ड स्पेंसर चर्चिल दो बार ब्रिटेन के प्रधानमंत्री बने। इतना ही नहीं, उन्हें आज भी विश्व के महानतम राजनेताओं में से एक माना जाता है। चर्चिल की सफलता की सबसे बड़ी विशेषता थी कि वे निरंतर कार्य कर अपनी उत्पादकता को बढ़ाते रहते थे। उन्होंने कभी भी मुसीबतों और पराजय के आगे अपने घुटने नहीं टेके। वे कहते थे कि "एक निराशावादी अवसर में कठिनाई को देखता है। एक आशावादी प्रत्येक कठिनाई में अवसर को देखता है।" उन्होंने पुस्तकों को न केवल अपने जीवन में शामिल किया हुआ था, बल्कि जब भी वे सरकारी जिम्मेदारियों से मुक्त होते तो पुस्तकें पढ़ने और लिखने में जुट जाते थे। उन्होंने एक उपन्यास, दो जीवनियाँ, संस्मरणों के तीन खंड और इतिहास की अनेक पुस्तकें लिखीं। सन् 1953 में उन्हें ऐतिहासिक तथा जीवनियों से संबंधित वर्णन पर महारत के साथ ही उच्च मानवीय मूल्यों की रक्षा में 'नोबेल पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। इस प्रकार चर्चिल ने इस बात को सही साबित कर दिया कि महान् लीडर अच्छे पाठक तो होते ही हैं, साथ ही अच्छे लेखक भी होते हैं। पुस्तकों की आदत व्यक्ति के बाहरी एवं आंतरिक व्यक्तित्व को पूरी तरह निखार देती है। पुस्तकें पढ़ने से व्यक्ति की कल्पना-शक्ति का विकास होता है और उसकी सोच में परिपक्वता आ जाती है। इसलिए देखने में आता है कि बुद्धिजीवी वर्ग के लोगों की मानसिकता उच्च होती है।

पुस्तकें सफलता की सड़क हैं

व्यक्तिगत विकास के लिए पुस्तकों को मित्र बनाना बहुत जरूरी है। आप ऐसे सफल लोग ढूँढ़ सकते हैं, जो पुस्तकें न पढ़ते हों; लेकिन ऐसे असफल लोग आप नहीं ढूँढ़ पाएँगे, जो पुस्तकें पढ़ते हों और फिर भी असफल हों। हृदय से पुस्तक पढ़नेवाले और उन पर अमल करनेवाले लोग बहुत अधिक सफल न हों, तब भी वे जीवन में संतुष्ट, खुश और हँसमुख मिलेंगे।

लेखक, संगीतकार, गायक, डॉक्टर, वैज्ञानिक, शिक्षक, अभिनेता, अधिकारी, कर्मचारी, पेंटर, मोटीवेशनल स्पीकर, बिजनेसमैन और इंजीनियर—हर क्षेत्र का सरल रास्ता पुस्तकों से होकर गुजरता है। जो पुस्तकें पढ़ने की आदत बचपन से ही विकसित कर लेते हैं, हर क्षेत्र उनका पलकें बिछाकर इंतजार करता है, विद्वानों का दामन थामने के लिए हर व्यक्ति और क्षेत्र लालायित रहा है। पुस्तक हर बाधा के ताले को खोलना जानती है।

पुस्तकें प्रशिक्षक होती हैं

कई लोग अपनी जीवन-शैली एवं व्यक्तित्व को बेहतर बनाने के लिए अनेक तरह से प्रशिक्षण लेते हैं। किसी भी कार्य के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करना अच्छी बात है। प्रशिक्षण व्यक्ति में महत्त्वपूर्ण सुधार करता है; पर क्या आप जानते हैं कि पुस्तकें भी प्रशिक्षक होती हैं? पुस्तकें ऐसी प्रशिक्षक होती हैं, जिनके माध्यम से प्रशिक्षण प्राप्त करने में न ही अधिक व्यय होता है और न ही आपको कहीं जाना पड़ता है। बस, इसके लिए तो पुस्तकों को नियमित पढ़ने की आदत डालनी पड़ती है। यदि एक व्यक्ति प्रतिदिन पुस्तक पढ़ने की आदत डाल ले तो उसका मानसिक एवं शारीरिक व्यक्तित्व दिन-प्रतिदिन निखरता जाता है। पुस्तकें केवल एक ही तरह का प्रशिक्षण नहीं देती हैं, बल्कि ये अनेक प्रशिक्षण कम समय में बेहद कम मूल्य पर प्रदान करती हैं। पुस्तक पढ़ने से व्यक्ति के आत्मविश्वास, संवाद कला, प्रोत्साहन एवं शब्द-ज्ञान का विस्तार होता है। प्रत्येक व्यक्ति को पुस्तक रूपी प्रशिक्षक अवश्य साथ रखना चाहिए।

नई-नई पुस्तकें पढ़ें

पुस्तक पढ़ने की शुरुआत कभी भी, कहीं से भी की जा सकती है। जीवन में विविधता नई जानकारी, नए अनुभव और नए रास्तों का पड़ाव पुस्तकें ही हैं। आजीवन सीखने की लालसा व्यक्ति को उत्कृष्ट बनाती रहती है। सदैव नई-नई और ऐसी पुस्तकें पढ़ने का प्रयास करना चाहिए, जो मन-मस्तिष्क को शांत, उत्साहित एवं प्रेरणा से भर दें।

निम्न सुझावों को अपने जीवन में शामिल करें—

- प्रतिदिन पुस्तक पढ़ने के लिए कुछ समय अवश्य निकालें। यह समय आधा घंटा से लेकर एक घंटा हो सकता है। अपनी सुविधानुसार इसे बढ़ा या घटा सकते हैं।
- यदि घर में बच्चे एवं बुजुर्ग हैं तो उनके साथ पुस्तकों का ज्ञान बाँटने का प्रयास करें। ऐसा करने से घर में प्रसन्नता एवं शांति का वातावरण बनेगा। बच्चों एवं बुजुर्गों के चेहरों पर मुसकान रहेगी, साथ ही बच्चों एवं बुजुर्गों में भी पुस्तकें पढ़ने की इच्छा उत्पन्न होगी।
- नई-नई और ऐसी पुस्तकें पढ़ें, जो आपके आत्मविश्वास एवं कार्यशैली को बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएँ।

स्मरणीय बिंदु

- पुस्तक पढ़ने की आदत एक साधारण व्यक्ति को असाधारण व्यक्तित्व में परिवर्तित करने की योग्यता रखती है।
- व्यक्ति चार तरीकों से जीवन के सबक सीखता है।
- प्रकाशित पुस्तकों/ऑडियो टेप/वीडियो टेप द्वारा, जीवन में मिलनेवाले अनुभवों से, सफलता एवं असफलता से और प्रशिक्षकों से ज्ञान प्राप्त करके।
- लीडर हमेशा पाठक होते हैं।
- जो पुस्तकें पढ़ने की आदत बचपन से ही विकसित कर लेते हैं, हर क्षेत्र उनका पलकें बिछाकर इंतजार करता है।
- पुस्तकें ऐसी प्रशिक्षक होती हैं, जिनके माध्यम से प्रशिक्षण प्राप्त करने में अधिक व्यय नहीं होता है और ज्ञान भी अधिक मिलता है।

सफलता की आदत

पुस्तकें मित्र, प्रशिक्षक, मार्गदर्शक बनकर व्यक्ति के जीवन को सफल बनाती हैं।

❑

खुश रहने की आदत

"मैं हर दिन यही सोचता हूँ कि कोई अच्छी चीज होने वाली है।"

—पीट कैरोल

"काम में खुशी से पूर्णता आती है।"

—अरस्तू

खुशी क्या है ?

क्या आप जानते हैं कि खुशी क्या है, यह कहाँ से आती है और क्यों आती है ? इसका उद्‌गम स्रोत क्या है ?

खुशी हमारे अंतर्मन से उत्पन्न होती है। जब हम स्वयं को हलका-फुलका महसूस करते हैं, मस्तिष्क पर किसी तरह का दबाव महसूस नहीं करते, तब चेहरा खुशी से चमक उठता है।

कई बार जीवन में घटित कुछ घटनाएँ भी खुशी का कारण बनती हैं; जैसे बच्चे का जन्म, परीक्षा में सफलता, व्यवसाय या नौकरी में सफलता, पुरस्कार की प्राप्ति, विवाह आदि; मगर ये खुशी के पल क्षणिक होते हैं। समय बीतने के साथ जब घटनाएँ समाप्त हो जाती हैं तो खुशी भी खत्म हो जाती है। यह वास्तविक खुशी नहीं है। वास्तविक खुशी वह होती है, जो तब भी आपके चेहरे पर बरकरार रहे, जब आप परेशानी के दौर से गुजर रहे हों। जो व्यक्ति यह ठान लेता है कि वह किसी भी कमजोरी से पार पा सकता है, वह चिरस्थायी खुशी को अपना मित्र बना लेता है।

आप खुश क्यों नहीं रहते

आप पाँच मिनट के लिए सब कार्य छोड़ दीजिए और यह विचार कीजिए कि आप दिन में कितनी बार खुश रहते हैं ? आपके पास कितनी बार ऐसे अवसर आते हैं, जब आप हृदय से खुशी महसूस करते हैं ?

आप में से कई लोगों ने यह गणना कर ली होगी और मैं कह सकती हूँ कि आप में से अधिकतर का यही जवाब होगा कि आप खुश पल भर के लिए होते हैं, हरदम नहीं।

- किसी ने आलोचना कर दी तो आपके चेहरे पर शिकन की रेखाएँ आ गईं।
- कोई कार्य आपके अनुसार नहीं हुआ तो अंतर्मन दुःखी हो गया।
- किसी कार्य के लिए आपको मनोवांछित परिणाम नहीं मिले तो मन परेशान हो गया।

आपने एक बात को गहराई से सोचा है कि जब हम छोटी-छोटी बातों पर अवसाद से ग्रस्त हो सकते हैं तो छोटी-से-छोटी बातों पर खुश क्यों नहीं हो सकते। सभी लोग यह मानते हैं कि वे कुछ खुशी के पल तो जी सकते हैं, लेकिन बहुत सारे पल नहीं जी सकते; क्योंकि जीवन की चिंताएँ और व्यस्तताएँ उन्हें खुश नहीं रहने देतीं। अब आप यह बताएँ कि जीवन की चिंताएँ और व्यस्तताएँ बोल नहीं सकतीं तो वह आपको चिंतित कैसे कर सकती हैं ?

खुश रहना पूरी तरह से आपके हाथ में है, आपके विचारों में है। यदि आप अपने विचार सकारात्मक रखते हैं, बार-बार मन में यह दोहराते रहते हैं कि आपके साथ कुछ अच्छा होने वाला है तो आपका तन-मन स्वस्थ एवं खुश रहता है।

हम किसी भी व्यक्ति को यह इजाजत नहीं देते कि वह हमारे घर में आकर गंदगी फैला जाए; फिर हम किसी भी व्यक्ति को यह इजाजत सरलता से कैसे दे देते हैं कि वह अपनी बातों से हमारे अंतर्मन में दुःख एवं तनाव के कण छोड़ दे। क्यों हम दूसरों की नकारात्मक बातों से आहत होकर अपना अहित कर लेते हैं।

हर व्यक्ति जीवन के हर दिन खुश रह सकता है, बस, इसके लिए अपने विचारों को सकारात्मक बनाने की जरूरत है। आप दिन भर जो सोचते रहते हैं, वही धीरे-धीरे आपके विचार बन जाते हैं। वे विचार व्यक्ति के व्यक्तित्व को गढ़ते हैं। जिन विचारों को आदतन मन में स्थान दिया जाता रहता है, वे ही वास्तविकता के भौतिक धरातल पर उतरते हैं।

इसलिए स्वयं को किसी तरह के नकारात्मक व निराशाजनक विचारों की चपेट में न आने दें। आप बार-बार यह याद रखें कि आप मन में जो सोचेंगे, वही बातें आपके अवचेतन मन में बसती जाएँगी और आपकी खुशी या दु:ख का कारण बनती जाएँगी।

खुश रहने के लिए निम्नलिखित कार्य करें

- सुबह जब आप जागें, उठते ही सबसे पहले हाथ जोड़कर जीवन का धन्यवाद करें कि आप स्वस्थ हैं।
- दोनों हाथ जोड़कर, आँखें बंद करके यह कहें कि आज आप अपने लिए खुशी चुनते हैं, सफलता चुनते हैं और स्वास्थ्य चुनते हैं।

अपने विचारों को सकारात्मक बनाएँ। यह जान लें कि मस्तिष्क के दो भाग हैं—चेतन और अवचेतन। आपके अवचेतन मन में जो विचार बनते हैं, वही आपके जीवन में घटित होते हैं। इसलिए आप अपने लिए खुशी, धन, प्रेम एवं सम्मान के विचार उत्पन्न करेंगे तो आपको वास्तव में वही प्राप्त होगा। श्रीमद्भगवद्गीता में भी यह लिखा हुआ है कि "मनुष्य अपने विश्वासों से आकार लेता है। वह जिसमें विश्वास करता है, वैसा ही हो जाता है।"

खुश रहना पूरी तरह से केवल व्यक्ति पर निर्भर करता है। व्यक्ति के अवचेतन मन में असीम शक्ति होती है। वह दुनिया की बड़ी-से-बड़ी समस्या को सुलझा सकती है और व्यक्ति को जीवन भर खुश रख सकती है।

स्मरणीय बिंदु

- खुशी हमारे अंतर्मन से उत्पन्न होती है।
- यदि आप अपने विचार सकारात्मक रखते हैं, बार-बार मन में यह दोहराते रहते हैं कि आपके साथ कुछ अच्छा होने वाला है तो आपका तन-मन स्वस्थ एवं खुश रहता है।
- हर दिन खुश रहने के लिए सकारात्मक विचारों से ओत-प्रोत रहें।
- खुश रहने के लिए अच्छी बातें सोचें। सकारात्मक लोगों के साथ रहें। लोगों की मदद करें और उनका आभार भी व्यक्त करें।

सफलता की आदत

खुश रहना पूरी तरह से व्यक्ति के ऊपर निर्भर करता है। वास्तविक खुशी को दौलत से नहीं खरीदा जा सकता। यह खुशी अंतर्मन के खुश रहने से आती है और अंतर्मन केवल तब खुश होता है, जब आप पूरे ब्रह्म□ांड की खुशी की दुआ करते हैं।

❑

मस्तिष्क में निवेश करने की आदत

"आप अपने मस्तिष्क का जितना ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, आपके पास इस्तेमाल करने के लिए उतना ही ज्यादा दिमाग होगा।"

—जॉर्ज ए. डोर्सी

"महान् मस्तिष्क विचारों की बात करते हैं, औसत मस्तिष्क घटनाओं की बात करते हैं, छोटे मस्तिष्क लोगों की बात करते हैं।"

—एलीनोर रूजवेल्ट

ईश्वर ने जन्म से ही प्रत्येक व्यक्ति को मस्तिष्क रूपी कंप्यूटर प्रदान किया है। जिस प्रकार व्यक्ति कंप्यूटर में अनेक प्रोग्राम डालकर ढेर सारे कार्य कर सकता है, उसी प्रकार यदि व्यक्ति प्रतिदिन अपने मस्तिष्क का प्रयोग करने की आदत डाल ले तो वह अपने मस्तिष्क के माध्यम से असाधारण सफलताएँ अर्जित कर सकता है। आप सभी यह सोच रहे होंगे कि सभी तो अपने मस्तिष्क का प्रयोग करते हैं। ऐसे में, मस्तिष्क को प्रयोग करने की आदत तो पहले ही बनी हुई है। मस्तिष्क का प्रयोग करना, यानी कि उसमें नई-नई बातों और जिज्ञासाओं का समावेश करना। मस्तिष्क के संदर्भ में तंत्रिका-विज्ञानियों ने अध्ययन कर यह निष्कर्ष निकाला है कि मस्तिष्क के केंद्रीय तंत्रिका-तंत्र, यानी कि सेंट्रल नर्व्स सिस्टम में हर सेकंड 20 लाख संकेत आते हैं। इन संकेतों का हमें पता इसलिए नहीं चल पाता, क्योंकि इनमें से अधिकतर संकेत छनकर दिमाग के भाग तक पहुँचते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने कार्यों और बुद्धि के अनुसार इन संकेतों को समझता है।

बच्चा जब गर्भावस्था में होता है, तभी उसका मस्तिष्क बनना आरंभ हो जाता है और गर्भ में ही संकेतों के ग्रहण करने, छानने तथा आँकड़े इकट्ठे होने की प्रक्रिया आरंभ हो जाती है। ये सूचनाएँ व्यक्ति के मस्तिष्क में एकत्र होती रहती हैं और धीरे-धीरे ये आदतों में परिवर्तित हो जाती हैं। अब तो आप समझ गए न कि हमारी आदतों को विकसित होने में भी एक लंबी प्रक्रिया का सामना करना पड़ता है। इसलिए बचपन से ही मस्तिष्क को पोषक विचारों का पोषण देना चाहिए। जिस तरह संतुलित आहार व्यक्ति का शारीरिक विकास अच्छी तरह करता है, उसी तरह मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों का निवेश भी मस्तिष्क का विकास करता है और व्यक्ति की सफलता को निर्धारित करता है।

मस्तिष्क ईश्वर-प्रदत्त कंप्यूटर या उपकरण

व्यक्ति का मस्तिष्क ईश्वर के द्वारा प्रदान किया गया एक अत्यंत कीमती उपकरण है। स्किप रॉस और कैरोल सी. कार्लसन अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'से यस टू योर पोटैंशियल' में लिखते हैं कि व्यक्ति के मस्तिष्क रूपी कंप्यूटर को बनाने की कीमत 10,000 खरब डॉलर तक बैठ सकती है। मानव-मस्तिष्क की क्षमता अद्भुत है। यह हर बाधा को तोड़ना जानता है। महाभारत में अभिमन्यु बेशक चक्र व्यूह को नहीं भेद पाया था, लेकिन मस्तिष्क हर चक्र व्यूह को भेदना जानता है। इसलिए न्यूटन, थॉमस अल्वा एडीसन और अल्बर्ट आइंस्टीन जैसे लोग चक्र व्यूह को भेदकर नए-नए आविष्कार कर पाए। अल्बर्ट आइंस्टीन ने तो स्वयं इस बात को कहा था कि औसत व्यक्ति अपनी बौद्धिक क्षमता के केवल 2 प्रतिशत भाग का ही इस्तेमाल करता है।

आप रोज मस्तिष्क में किन नई बातों का निवेश करते हैं?

अब आप धैर्य और शांति से आँखें बंद कीजिए और यह सोचिए कि आप प्रतिदिन अपने मस्तिष्क में किन नई बातों को ग्रहण करते हैं। क्या यह सच नहीं कि आपके मस्तिष्क में अगले दिन भी लगभग 95 प्रतिशत वही बातें

घूम रही होती हैं, जो पिछले दिन थीं। इस लिहाज से आपने अपने मस्तिष्क में किन नई बातों को सीखा या जाना? केवल 5 प्रतिशत या कुछ भी नहीं। ऐसे में जब मस्तिष्क में प्रतिदिन नई बातों और जानकारियों को निवेश करने की आदत नहीं बनेगी तो सफलता के लिए मार्ग कैसे बनेगा? घर बनाने के लिए भी पहले नक्शा बनाना पड़ता है, नई योजनाएँ बनानी पड़ती हैं। ऐसे में शिखर पर पहुँचने की उत्कट इच्छा बिना मस्तिष्क का प्रयोग किए भला कैसे पूर्ण हो सकती है? मस्तिष्क में निवेश करने के लिए रुपया-पैसा जमा नहीं करना होता, बल्कि मस्तिष्क का निवेश सकारात्मक विचार और जानकारी हैं। इसमें जितना अधिक सकारात्मक व प्रेरक जानकारियों को डाला जाता रहेगा, मस्तिष्क उतना ही अधिक स्वस्थ, ताजा और नवीन रहेगा। मस्तिष्क में सकारात्मक और नई-नई बातें जहाँ व्यक्ति के तन-मन को हर्षित करती हैं, वहीं नकारात्मक और बुरी बातें मस्तिष्क को बीमार कर देती हैं। बीमार मस्तिष्क ही व्यक्ति को विक्षिप्त कर और डिप्रेशन का शिकार बना देता है।

घर बनाने के लिए भी पहले नक्शा बनाना पड़ता है, नई योजनाएँ बनानी पड़ती हैं। ऐसे में शिखर पर पहुँचने की उत्कट इच्छा बिना मस्तिष्क का प्रयोग किए भला कैसे पूर्ण हो सकती है? मस्तिष्क में निवेश करने के लिए रुपया-पैसा जमा नहीं करना होता, बल्कि मस्तिष्क का निवेश सकारात्मक विचार और जानकारी हैं। इसमें जितना अधिक सकारात्मक व प्रेरक जानकारियों को डाला जाता रहेगा, मस्तिष्क उतना ही अधिक स्वस्थ, ताजा और नवीन रहेगा।

प्रत्येक व्यक्ति बुद्धिमान है

एक बहुत साधारण-सी बात है। आप जब नया कंप्यूटर खरीदते हैं तो उसकी देखभाल और साफ-सफाई की जिम्मेदारी पूरी तरह आपकी होती है। यदि समय-समय पर कंप्यूटर की सफाई की जाती रहती है और इसमें अच्छे-अच्छे प्रोग्राम डाले जाते रहते हैं तो कंप्यूटर के माध्यम से अनेक कार्यों का सरलीकरण हो जाता है। उसी तरह, यदि हम अपने मस्तिष्क की साफ-सफाई करते रहते हैं, मतलब समय-समय पर अपने मन में आनेवाले नकारात्मक विचारों को डस्टबिन में डाल देते हैं और अच्छे विचारों को अपने मस्तिष्क में निवेश कर लेते हैं तो हमारा मस्तिष्क हमेशा स्वस्थ रहता है। प्रत्येक व्यक्ति के पास खरबों मस्तिष्क कोशिकाएँ हैं। हैरत की बात यह है कि हर कोशिका सूचना के हिस्से ग्रहण करने और जमा करने में सक्षम है। मानव मस्तिष्क 75 वर्ष की उम्र तक थकान का एक भी चिह्न प्रदर्शित किए बिना दिन के चौबीस घंटे के हर सेकंड में 20 लाख प्रभाव ग्रहण करने में सक्षम है।

मस्तिष्क में अच्छे विचार, नई-नई जानकारियाँ और सृजन की क्षमता व्यक्ति का धन है। यह धन हमेशा मस्तिष्क में रहता है और इस धन से व्यक्ति जीविकोपार्जन के लिए धन, यानी रुपयों को आकर्षित करता है। मस्तिष्क में निवेश करने के साथ ही इस पर ब्याज भी मिलता है। आपके सकारात्मक विचार, सृजनशील बातें आपको ब्याज के साथ बड़ी सफलता दिलाती हैं। यकीन नहीं होता तो आज से ही अपने मस्तिष्क में प्रेरक बातों और विचारों का निवेश करना प्रारंभ कर दीजिए।

स्टीफन हॉकिंग ने इस बात को सार्थक करके दिखा दिया था।

ऑस्ट्रेलिया के निकोलस जेम्स वुजिसिक को बचपन में ही फोकोमेलिया (Phocomelia) नामक बीमारी हो गई थी। इस बीमारी में लिंबस विकसित नहीं होते। इसलिए निकोलस जेम्स वुजिसिक के बचपन से ही हाथ व पैर नहीं थे; लेकिन उनके पास मस्तिष्क था। पूर्ण शरीर न होते हुए भी अपने मस्तिष्क में अच्छी और प्रेरक बातों का समावेश कर आज वे पूरे विश्व को प्रेरित व प्रोत्साहित करते हैं। मस्तिष्क में अच्छे विचार, नई-नई जानकारियाँ

और सृजन की क्षमता व्यक्ति का धन है। यह धन हमेशा मस्तिष्क में रहता है और इस धन से व्यक्ति जीविकोपार्जन के लिए धन, यानी रुपयों को आकर्षित करता है। मस्तिष्क में निवेश करने के साथ ही इस पर ब्याज भी मिलता है। आपके सकारात्मक विचार, सृजनशील बातें आपको ब्याज के साथ बड़ी सफलता दिलाती हैं। यकीन नहीं होता तो आज से ही अपने मस्तिष्क में प्रेरक बातों और विचारों का निवेश करना प्रारंभ कर दीजिए। कुछ ही समय में परिणाम आपको दंग कर देगा।

मस्तिष्क में निवेश करना बहुत सरल है। बस, इसके लिए कुछ कार्यों को प्रतिदिन करिए, जैसे—

- अच्छे लोगों की संगति में रहिए। सकारात्मक लोग सरल व मददगार होते हैं।
- पुस्तकें पढ़िए, प्रेरक टेप और गीत सुनिए। प्रेरक टेप, गीत और बातचीत मस्तिष्क की सुई को अच्छी बातों की ओर मोड़ देते हैं।
- टेलीविजन देखना कम कर दीजिए। एक कहावत है कि एक औसत व्यक्ति प्रतिदिन छह घंटे टी.वी. देखता है और एक स्वनिर्मित मिलियनेअर दो घंटे से भी कम टी.वी. देखता है।
- अपने मस्तिष्क में नकारात्मक बातों को मत आने दीजिए। यदि आती भी हैं तो तुरंत ही उन्हें बाहर निकाल दीजिए।
- खुद को व्यस्त रखिए। इससे नकारात्मक बातों को मस्तिष्क में प्रवेश करने का मार्ग नहीं मिल पाता।

स्मरणीय बिंदु

- जिस तरह संतुलित आहार व्यक्ति का शारीरिक विकास अच्छी तरह करता है, उसी तरह मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों का निवेश भी मस्तिष्क का विकास करता है।

व्यक्ति का मस्तिष्क ईश्वर के द्वारा प्रदान किया गया एक अत्यंत कीमती उपकरण है।

मस्तिष्क में निवेश करने के लिए रुपए-पैसे की नहीं, सकारात्मक विचारों की जरूरत होती है। मस्तिष्क का निवेश सकारात्मक विचार और जानकारी हैं।

- मस्तिष्क में सकारात्मक एवं नई-नई बातें व्यक्ति के तन-मन को हर्षित करती हैं और मानसिक क्षमता में वृद्धि करती हैं।
- मस्तिष्क में निवेश करने के लिए सकारात्मक पुस्तकें पढ़िए, सकारात्मक विचारों से दिन का आरंभ कीजिए और हर हाल में सकारात्मक बने रहिए।

सफलता की आदत

मस्तिष्क सफलता और असफलता का बीज उत्पन्न करता है। इसलिए सकारात्मक मस्तिष्क का निर्माण करें। मस्तिष्क में अच्छे विचारों की उत्पत्ति ही सफलता के वृक्ष खड़े करती है।

❑

उत्कृष्टता की आदत

"हम वही हैं, जो हम बारंबार करते हैं, यानी उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं, बल्कि आदत है।"

—अरस्तू

"मेरा मानना है कि किसी भी क्षेत्र में शीर्षस्थ सफलता की सच्ची राह खुद को उस क्षेत्र का महारथी बनाना है।"

—एंड्रयू कारनेगी

"यदि कोई चीज दो मिनट तक नीरस लगे तो इसे चार मिनट तक करें। अगर फिर भी नीरस लगे तो आठ, सोलह, बत्तीस और इसी तरह करते जाएँ। अंततः इनसान पाता है कि यह नीरस नहीं, बल्कि बहुत रोचक है।"

—अज्ञात

"श्रेष्ठ लोगों की एक निशानी यह है कि वे कर्म-प्रधान होते हैं। आम लोगों की एक निशानी यह है कि वे चर्चा-प्रधान होते हैं।"

—अज्ञात

उत्कृष्टता क्या है?

कौन है ऐसा, जो सफल नहीं होना चाहता! प्रत्येक व्यक्ति यश, दौलत और शोहरत प्राप्त करना चाहता है। इन्हें प्राप्त करना बहुत मुश्किल नहीं है। बस, आप उत्कृष्ट बन जाइए। यश, धन, मान-सम्मान, नाम—सभी कुछ आपको प्राप्त हो जाएगा। उत्कृष्टता क्या है? वह व्यक्ति या वस्तु, जो उच्च गुणवत्ता लिये हुए हो, उत्कृष्ट कहलाती है। जिस व्यक्ति या वस्तु में कमियाँ हों, वह उत्कृष्ट नहीं कहला सकती। यह पढ़कर आप यही सोच रहे होंगे न कि अरे, कमियाँ तो प्रत्येक व्यक्ति में होती हैं, चाहे कोई व्यक्ति उत्कृष्ट कोटि का ही क्यों न हो। किंतु कुछ-न-कुछ उसमें भी ऐसी बातें होती हैं, जो उसकी कमी को इंगित करती हैं। यदि ऐसा है तो फिर आप अपने अंदर कमियाँ होने पर उत्कृष्ट बनने से क्यों मुँह फेर रहे हैं? यही सही समय है। उठिए, अपने अंदर कमियों के बावजूद स्वयं को उत्कृष्ट बनाइए।

उत्कृष्ट व्यक्ति कौन हैं?

आप कितने ऐसे व्यक्तियों को जानते हैं, जो उत्कृष्ट की श्रेणी में आ सकते हैं? सचिन तेंदुलकर, मदर टेरेसा, स्वामी विवेकानंद, पेले, मोहम्मद अली, मैडम क्यूरी, कल्पना चावला और पी.वी. सिंधु—अनेक ऐसे नाम आप ले सकते हैं, जो अपने-अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट हैं। सचिन तेंदुलकर क्रिकेट के भगवान् हैं, लेकिन अन्य खेल में वे उत्कृष्ट नहीं हैं। इसी तरह कल्पना चावला वैज्ञानिक थीं, लेकिन खेलों में उत्कृष्ट नहीं थीं। ये व्यक्ति केवल अपने-अपने क्षेत्र में अच्छे होने के कारण भी उत्कृष्ट कहलाए और इन्होंने धन-दौलत व सम्मान सभी कुछ प्राप्त किया।

हर व्यक्ति प्रारंभ में साधारण ही होता है, केवल आदतें उसको उत्कृष्ट बनाती हैं। आदतें विकसित करने के लिए रुचि का जानना बहुत जरूरी है। व्यक्ति यदि अपनी रुचि के अनुसार किसी क्षेत्र में कार्य करने का संकल्प लेता है तो फिर वह उस कार्य को सफलतापूर्वक पूर्ण कर ही लेता है।

हर व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ में से एक बनने की ठान ले। चाहे क्षेत्र कोई भी हो, यदि आप अपने चुने हुए क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ बन जाते हैं तो फिर यश, दौलत एवं सम्मान आपके पास दौड़कर आता है और इतना आता है कि आपका आँचल तो क्या, आँगन तो क्या, आस-पड़ोस भी छोटा पड़ जाता है।

ऐसे में अपनी उस दौलत और सम्मान को अन्य जरूरतमंद व्यक्तियों तक पहुँचाने का प्रयास करें। इससे आपकी उत्कृष्टता निखरती है और समाज में भी उत्कृष्टता फैल जाती है।

आप भी, एक साधारण व्यक्ति भी उत्कृष्ट बनने की पूरी-पूरी क्षमता रखता है, यदि वह अपने काम को इतनी अच्छी तरह से करने की योग्यता रखता है कि कोई भी जीवित व्यक्ति उसके काम को उससे अधिक अच्छी तरह से न कर सके।

एक मजदूर भी उत्कृष्ट होता है

आप यह पढ़कर कहीं यह तो नहीं सोचने लगे कि मजदूर भी तो उत्कृष्ट श्रेणी के हो सकते हैं। फिर वे यश, धन और सम्मान क्यों नहीं प्राप्त करते? आपका सोचना बिल्कुल सही है। मजदूर भी उत्कृष्ट श्रेणी के होते हैं; लेकिन जो मजदूर उत्कृष्ट श्रेणी के होते हैं, वे अपनी उत्कृष्टता को मजदूर की श्रेणी से हटाकर दूसरी ओर प्रयुक्त करने लगते हैं; क्योंकि केवल जिंदगी भर ईंटें उठाकर व्यक्ति सफल नहीं बन सकता। इसके लिए तो एक मजदूर को भी सीढ़ी-दर-सीढ़ी बढ़ना पड़ता है और नए रास्ते तलाशने पड़ते हैं। जब रास्ता मिल जाता है तो उस पर बढ़ने के लिए संघर्ष और मेहनत करनी पड़ती है। संघर्ष और मेहनत जब उत्कृष्ट चोटी की हो जाती है तो मजदूर के पास भी यश और धन आने लगता है।

एक व्यक्ति और उसकी पत्नी दोनों ही एक सड़क पर पत्थर ढोने का काम करते थे। व्यक्ति की पत्नी हर कार्य को बहुत सफाई से करती थी। एक दिन वह अपने पति से बोली, "इस कार्य में मेरा मन नहीं लगता। हम इससे बढ़कर कुछ और कार्य करते हैं।" दोनों ने मिलकर बैंक से बीस हजार रुपए उधार लिये और उसके कपड़े खरीदकर बेचना आरंभ कर दिया। कुछ दिनों बाद कपड़ों की बिक्री होने लगी तो दोनों ने अलग-अलग जगह पर कपड़े बेचना आरंभ कर दिया। इससे उनकी आय बढ़ गई। आय बढ़ने पर उन्होंने बैंक का उधार चुकाना आरंभ कर दिया और कुछ रुपए बचत में डालना आरंभ कर दिया। कुछ दिनों बाद उनका ऋण उतर गया। बचत के रुपयों से उन्होंने एक छोटी सी दुकान खोल ली। पत्नी दुकान पर बैठती और पति बाजार में कपड़ों के नए-नए डिजाइन देखकर उनको लेकर आता। कुछ समय बाद उनके पास इतने रुपए आ गए कि उन्होंने एक और दुकान खरीद ली। इस तरह उनका कारोबार बढ़ता गया और आखिर मजदूर पति-पत्नी ने कपड़ों की एक मिल खोल ली और विश्व के धनी लोगों में से एक बन गए।

तो देखा आपने, किस तरह मजदूर भी उत्कृष्टता के सहारे अरबपति बन गया।

उत्कृष्ट बनने के लिए क्या करें?

उत्कृष्टता भी एक आदत है और वह इसलिए है, क्योंकि आप जिस क्षेत्र में अच्छे हैं, प्रतिदिन उसे करें, अभ्यास करें। ऐसा करने से स्वत: ही आपकी कार्यशैली में निखार आता जाएगा। जितना अधिक किसी भी कार्य के लिए बुद्धिमत्ता से श्रम किया जाता है, व्यक्ति उतना ही अधिक उत्कृष्ट बनता जाता है। सबसे अच्छी बात यह है कि उत्कृष्टता की कोई सीमा नहीं होती। यह कहीं पर खत्म नहीं होता।

ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि चाहे आप किसी भी कार्य में कितने भी बेहतरीन क्यों न बन जाएँ, लेकिन हर बार आप उससे अधिक अच्छा कर सकते हैं। यही जीवन का रोमांच है, यही उत्कृष्टता की परिभाषा है कि बार-बार हर बार अपने क्षेत्र के कार्य को किया जाए।

- प्रत्येक कार्य को पूर्ण समर्पण और निष्ठा के साथ करें।
- मुसकराते हुए और लगन से कार्य करें।
- आलस्य का त्याग करें। आलस्य व्यक्ति की उत्कृष्टता का शत्रु है। कोई भी उत्कृष्ट व्यक्ति आलसी नहीं मिलेगा।
- निरंतर अपने कार्य में सुधार करते रहें। अपने उत्कृष्ट कार्य को भी अगली बार और बेहतरीन तरीके से करने का

यत्न करें। उत्कृष्ट कार्य में भी सुधार की गुंजाइश रहती है।

● उत्कृष्टता की आदत विनम्रता, करुणा और मदद की भावना से पुष्ट होती है। उत्कृष्ट व्यक्ति सदैव ही विनम्र होते हैं।

स्मरणीय बिंदु

● वह व्यक्ति या वस्तु, जो उच्च गुणवत्ता लिये हुए हो, उत्कृष्ट कहलाती है।

● हर व्यक्ति प्रारंभ में साधारण ही होता है, केवल आदतें उसे उत्कृष्ट बनाती हैं।

● यदि आप अपने चुने हुए क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ बन जाते हैं तो फिर यश, धन एवं सम्मान आपके पास दौड़कर आता है और इतना आता है कि आपका आँचल तो क्या, आँगन तो क्या, आस-पड़ोस भी छोटा पड़ जाता है।

● संघर्ष और मेहनत जब उत्कृष्ट चोटी की हो जाती है तो मजदूर के पास भी यश और धन आने लगता है।

● उत्कृष्ट बनने के लिए अपनी रुचि के कार्य का प्रतिदिन अभ्यास करें। अभ्यास उत्कृष्टता का महत्त्वपूर्ण अंग है। जितना अभ्यास, उतनी उत्कृष्टता।

सफलता की आदत

उत्कृष्ट बस, श्रेष्ठ से थोड़ा अधिक होता है। इसके लिए बस, औसत से कुछ अधिक कार्य और अभ्यास करना आरंभ कर दें, आप निश्चित ही उत्कृष्टता की श्रेणी में आ जाएँगे।

❑

समानुभूति की आदत

हम एक-दूसरे को जो सबसे बड़ा उपहार दे सकते हैं, वह है एक-दूसरे के अस्तित्व पर पूरा ध्यान।

समानुभूति क्या है?

समानुभूति सहानुभूति से बिल्कुल अलग है। सहानुभूति में व्यक्ति दूसरों की भावनाओं को समझते हैं, लेकिन समानुभूति इससे बहुत बढ़कर है। समानुभूति के अंदर व्यक्ति काल्पनिक रूप से खुद को दूसरे व्यक्ति की मानसिक स्थिति और अवस्थाओं में रखकर यह विचार करता है कि जो समस्या दूसरे के साथ है, अगर वही उसके साथ होती तो उसे कैसा महसूस हो रहा होता। बस, यही जानकर दूसरे व्यक्ति का मदद के लिए हाथ थामना ही समानुभूति है।

समानुभूति की आदत विश्व स्तरीय और प्रेरक व्यक्तित्व में बदल देती है

समानुभूति की आदत कम लोगों में देखने को मिलती है; लेकिन जिन लोगों में यह आदत होती है, वे विश्व स्तरीय संप्रेषक बन जाते हैं और सदियों तक अपनी छाप विश्व के व्यक्तियों पर छोड़ देते हैं। यह बात आप निम्नलिखित उदाहरण से भलीभाँति समझ जाएँगे।

एक बार संयुक्त राज्य अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन और उनकी कैबिनेट के सदस्यों की महत्त्वपूर्ण बैठक चल रही थी। बैठक में जनरल कॉलिन पॉवेल और कैबिनेट के सदस्यों द्वारा बनाई गई नीति पर विचार-विमर्श चल रहा था। राष्ट्रपति रीगन को पॉवेल और सदस्यों की रणनीति पसंद नहीं आई; लेकिन उन्होंने सभी लोगों की सहमति देखते हुए प्रस्ताव को आगे बढ़ाने की सहमति प्रदान कर दी। रीगन प्रत्येक व्यक्ति पर विश्वास रखते थे। नीति को लागू कर दिया गया, लेकिन केवल कुछ ही समय में नीति असफल घोषित करार दे दी गई। हर ओर हलचल मच गई कि राष्ट्रपति रीगन ने ऐसी असफल नीति को घोषित क्यों किया? मीडिया ने उन्हें चारों ओर से घेर लिया। सभी मीडियाकर्मी उनसे उस सफल नीति के बारे में विस्तार से जानने के इच्छुक थे। एक पत्रकार उनसे बोले, "सर, क्या यह नीति आपने बनाई थी या फिर कोई दूसरा इस झमेले के लिए जिम्मेदार है?" राष्ट्रपति रीगन पत्रकार का जवाब सुनकर सहजता से बोले, "निस्संदेह यह पूरी तरह से मेरा ही विचार था। लेकिन मैं आप लोगों को अपने बारे में एक बात बता दूँ, मैं एक बार गलती कर सकता हूँ, लेकिन वही गलती दोबारा नहीं करूँगा।" यह बोलकर उन्होंने अपनी कैबिनेट के सभी सदस्यों और जनरल पॉवेल की प्रतिष्ठा को बचा लिया, वरना उन सभी को जनता के क्रोध का सामना करना पड़ता। जनरल पॉवेल भी उस समय वहाँ मौजूद थे। राष्ट्रपति रीगन के द्वारा सारी जिम्मेदारी स्वयं पर लेने की बात सुनते ही जनरल पॉवेल की आँखों में आँसू आ गए। वे समझ गए कि राष्ट्रपति रीगन के अंदर समानुभूति के भाव हैं। उन्हें ज्ञात था कि पॉवेल के साथ संपूर्ण कैबिनेट के सदस्यों की क्या हालत होती। उनकी जगह खुद को रखकर ही उन्होंने न सिर्फ उन सबके सम्मान की रक्षा की, बल्कि उनकी गलती को भी जनता के सामने आने से बचा लिया। उसी क्षण पॉवेल ने निश्चय कर लिया कि वे जीवन भर राष्ट्रपति रीगन की सेवा करेंगे। राष्ट्रपति रीगन समानुभूति की आदत के कारण ही अमर हो गए। राष्ट्रपति रीगन वास्तव में दूसरों की चिंता करते थे।

समानुभूति की आदत विकसित करें

समानुभूति की आदत कम लोगों में होती है, लेकिन इसको सभी लोग विकसित कर सकते हैं। इसके लिए आपको न ही कुछ खर्च करने की आवश्यकता है और न ही बड़ी-बड़ी मोटी पुस्तकें पढ़ने की। इसके लिए तो बस, आपको कुछ छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखना है, जैसे—

● स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने के साथ-साथ दूसरों की भी परवाह करें।

● दूसरों से बातें करते समय केवल अपनी ही बातें न करें, बल्कि दूसरों को भी बोलने का अवसर दें। उन्हें भी समझें और उनकी सुनें।

● अपनी सोच को विकसित करें। जब किसी व्यक्ति को मुसीबत या बीमारी का सामना करना पड़े तो उसकी जगह स्वयं की कल्पना करें। इससे स्वत: ही आपके अंदर दूसरे के प्रति समानुभूति के भाव विकसित होने लगेंगे।

● जब लोग आपकी मदद के लिए आगे आते हैं तो आपको अच्छा लगता है। ऐसा ही कभी-कभी आप भी निस्स्वार्थ भाव से दूसरों के लिए करें।

● अच्छा कार्य करने पर लोगों की प्रशंसा अवश्य करें। इसके लिए आपको केवल शब्दों का प्रयोग करना होता है। शब्दों का सूझ-बूझ के साथ प्रयोग करके आप दूसरों के प्रिय बन सकते हैं।

स्मरणीय बिंदु

● समानुभूति के अंदर व्यक्ति स्वयं को काल्पनिक रूप से दूसरे की स्थिति के अंदर रखकर देखता है।

● समानुभूति की आदतवाले लोग विश्व-प्रसिद्ध बन जाते हैं और सदियों तक अमर रहते हैं।

● समानुभूति की आदत के विकास के लिए दूसरों की परवाह करें।

● दूसरों की निस्स्वार्थ मदद करें।

● लोगों की प्रशंसा करें।

सफलता की आदत

दूसरों की जगह स्वयं को रखकर आप केवल लोगों को ही नहीं, बल्कि विश्व को जीत सकते हैं। इसके लिए आपको न ही दिन-रात जागने की आवश्यकता है, न ही व्यय करने की। इसके लिए तो बस, आपको अपने अंदर दूसरों के एहसास को महसूस करने की जरूरत है।

❑

दान की आदत

"जिस चीज को आप पाना चाहते हों, उसे आशीष दें।"

—हुना दर्शन

"दुनिया के सबसे दौलतमंद लोग सबसे बड़े दानवीर होते हैं। वे बहुत बड़ी रकम दान में देते हैं और इसके बाद आकर्षण के नियम के माध्यम से ब्रह्म□ांड बदले में उन्हें ढेर सारी दौलत का खजाना प्रदान करता है—कई गुना।"

—रोंडा बर्न

दान क्या है ?

प्रत्येक व्यक्ति इस चराचर जगत् में जन्म लेता है। बड़े होते-होते अनेक विचार एवं लक्ष्य उसके मन में पनपने लगते हैं। वह उनकी पूर्ति करने में लग जाता है। समाज व्यक्तियों से मिलकर बनता है और इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को एक-दूसरे की आवश्यकता पड़ती ही है। हम बचपन में ही यह देखते हैं कि स्कूल के समय से ही हम वस्तुओं का आदान-प्रदान करना और मदद करना सीख जाते हैं। स्कूल के दिनों में जब परीक्षा के समय हमारा पेन खराब हो जाता था तो तुरंत कई मित्र अपना पेन आगे बढ़ा देते थे। इसी तरह जब मार्ग में हम किसी बेबस या बुजुर्ग व्यक्ति को असहाय स्थिति में देखते हैं तो हम उसे कुछ रुपए या वस्तु दे देते हैं। दान के अनेक स्वरूप हैं—रक्तदान, नेत्रदान, विद्यादान, पुस्तक दान, जल दान, धन दान, अंगदान आदि। नेत्रदान और अंगदान—ये दो ऐसे दान हैं, जो हमारी मृत्यु के बाद ही संभव होते हैं; लेकिन अधिकतर दान हम अपने जीवन में कर सकते हैं। दान का अर्थ केवल किसी को देना नहीं होता, बल्कि इसका असली मर्म तो निस्स्वार्थ भाव से किसी की मदद करना है। दान वही लगता है, जो सच्चे और निष्कलुष मन से दिया जाता है।

आप जानते हैं दान का सिद्धांत

क्या आपको यह मालूम है कि दान का सिद्धांत आज से ही नहीं, बल्कि अरबों वर्ष पहले से ही इस पृथ्वी पर था। जिन्होंने इस सिद्धांत को समझ लिया, उन्होंने अपने जीवन को भी सफल और संपन्न बना लिया।

कुछ लोग यदि मुश्किल से कभी दान देते हैं या अपने रुपए दूसरों पर खर्च करते रहते हैं तो उन्हें इस बात का दु:ख होता रहता है कि उन्होंने किसी व्यक्ति पर रुपए खर्च कर दिए या बेवजह भावावेश में आकर कुछ दान कर दिया। ऐसे लोग अकसर समस्याओं और त्रासदी का शिकार भी होते हैं, क्योंकि वे इस पृथ्वी पर दान के सिद्धांत की महिमा को नहीं जानते।

दान का सिद्धांत यह है कि "आप दूसरों को निस्स्वार्थ दें और साथ-साथ निस्स्वार्थ ही ब्याज के साथ इसे लें।" इसलिए इस धारणा को अपने मन में धारण कर लीजिए कि दान देने से कभी आपकी वस्तुएँ, रुपए या ज्ञान घटता नहीं है। विद्या के बारे में तो अकसर यह सुनने को मिलता है कि इसे जितना खर्च किया जाता है, दूसरों को दान दिया जाता है, यह उतनी ही गति से बढ़ती है। ऐसा केवल विद्यादान के साथ ही नहीं है। हर दान के साथ है। यही दान का सिद्धांत है।

यदि इस सिद्धांत को आप नहीं जानते हैं तो अब जान गए हैं। जानने के बाद इस सिद्धांत पर अमल करिए और अपने जीवन को खुशियों, प्रेम व समृद्धि से भरिए।

दान की आदत

क्या आपके अंदर दान की आदत है? सच्चे मन से यह विचार कीजिए कि क्या आप दान में उन वस्तुओं को देते हैं, जिनका आपके लिए कोई उपयोग नहीं रहता या उन वस्तुओं का भी दान करते हैं, जिनकी किसी व्यक्ति को

बेहद आवश्यकता होती है। कुछ लोग पूजा एवं आध्यात्मिक कार्यों से गऊदान, चंदादान एवं अन्य वस्तुओं का दान करते हैं; लेकिन उनके मर्म में अपना सुख छिपा होता है। यह दान आदत में नहीं आता। दान देने की आदत से अभिप्राय है कि यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जिसे किसी वस्तु की बहुत आवश्यकता है और वह तंगहाली के कारण उन्हें नहीं ले पा रहा है तो आप बिना यह सोचे कि उससे आपको भविष्य में क्या मदद मिलेगी, उसकी हर संभव मदद कर दें। यह सच्चा दान है और यकीन मानिए, आकर्षण का नियम यह कहता है कि आप जितना दान करते हैं, उसका कई गुना आपके पास वापस लौट आता है।

"अगर आपके पास दान देने के लिए पर्याप्त धन नहीं है तो देना शुरू कर दें। जब आप दान देने में आस्था दरशाते हैं तो आकर्षण का नियम आपको ज्यादा पैसा देगा, ताकि आप और ज्यादा दान दे सकें।"

—रोंडा बर्न

दान कई गुना होकर आपके पास ही लौट आता है

अकसर लोग यह सोचते हैं कि दान देने से उनके पास रुपयों का अभाव हो जाएगा या वस्तुएँ घट जाएँगी; लेकिन ऐसा नहीं होता।

जो व्यक्ति दान की आदत को अपने जीवन का अंग बना लेते हैं, वे इस बात को सहजता से जान लेते हैं कि वे जितना दान करते हैं, उसका कई गुना उनके पास और लौट आता है तथा फिर वे और अधिक दान करना शुरू कर देते हैं। इस तरह जितना ही वे अपने दान को दोगुना-चौगुना करते जाते हैं, उतना ही विश्व के चारों कोनों से दान उनके पास ब्याज समेत लौटता रहता है।

क्या आपके पास दान देने के लिए कुछ नहीं है ?

कहीं आप यह तो नहीं सोचने लगे न कि आपके पास तो देने के लिए कुछ भी नहीं है? अगर सोच रहे हैं तो तुरंत इस अवधारणा को निकाल फेंकिए और स्वयं से कहिए कि आपके पास देने के लिए बहुत कुछ है। जी हाँ, चौंकिए मत। सचमुच आपके पास दूसरों की मदद करने के लिए इतना कुछ है कि आप सोच भी नहीं सकते। आपको दूसरों को दान करने के लिए कुछ व्यय करने की जरूरत नहीं है, कुछ खरीदने की आवश्यकता नहीं है। बस, जो आपके पास असीमित और बेहिसाब है, उसे ही देना शुरू करिए और यकीन करिए कि ये बेहिसाब और असीमित देने के बाद और अधिक बेहिसाब व असीमित हो जाएगा।

क्या-क्या अपने व्यक्तित्व में से दे सकते हैं

- विद्या या ज्ञान
- प्रेम
- ममता
- मधुर वाणी
- अपना साथ
- विचार
- प्रशंसा।

विद्या या ज्ञान—हम सदियों से यह सुनते आए हैं कि ज्ञान का दान जितना अधिक दूसरों को दिया जाता है, उतना ही अधिक ज्ञान और बढ़ता जाता है। ज्ञान का दान देने के लिए आपको कुछ खरीदने या खर्च करने की जरूरत नहीं है।

प्रेम—प्रेम नामक तत्त्व हर व्यक्ति के अंदर विद्यमान होता है। इस तत्त्व को दूसरों को प्रेषित करते रहिए। प्रेम केवल व्यक्ति से ही नहीं, बल्कि हर वस्तु से करिए। ऐसा करने से आपके अंदर प्रेम का भंडार बढ़ता जाएगा।

ममता—हर व्यक्ति में, विशेषकर महिलाओं में, ममता का भाव जन्म से ही होता है। अनाथ बच्चों पर ममता का दान करें। ऐसा करने से तीन के चेहरे पर मुसकराहट आएगी—जिन बच्चों पर ममता लुटाई जा रही है उन पर, ब्रह्म□ांड पर और स्वयं आपके मुख पर। तो देर किस बात की है, इस ममता के अमरत्व को पूरे ब्रह्म□ांड में फैलाइए।

मधुर वाणी— ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय।।

उपर्युक्त दोहे से ही मधुर वाणी का मर्म समझ आ जाता है। मीठे बोल न केवल व्यर्थ के विवाद को शांत करते हैं, बल्कि मन को भी तृप्त करते हैं।

अपना साथ—यदि परेशानी के समय आप किसी व्यक्ति के साथ खड़े होते हैं तो यह बहुत बड़ा दान है। ऐसा करने से न सिर्फ दूसरे व्यक्ति को संबल मिलता है, बल्कि उसकी परेशानी भी कम और खत्म हो जाती है।

विचार—यदि आपके मन में अच्छे विचार आते हों तो ये भी दूसरों को बता सकते हैं। इसके माध्यम से दूसरे व्यक्ति के विचार भी आप तक पहुँचेंगे और आप ही की कल्पना-शक्ति में वृद्धि होगी।

प्रशंसा—जब कोई आपकी प्रशंसा करता है तो कैसा लगता है? निस्संदेह बहुत अच्छा न। इससे आपका मनोबल ऊँचा हो जाता है और आप अत्यंत कठिन कार्य को भी करने की ठान लेते हैं।

यह है प्रशंसा का जादू। हैरत यह है कि फिर भी लोग प्रशंसा का दान करने में कंजूसी करते हैं। प्रशंसा ही क्यों, बल्कि विद्या, अपना साथ, मीठे बोल, ममता और प्रेम सभी में कंजूसी करते हैं। इनका दान करने की आदत बना लीजिए। ये सभी तत्त्व एक सूत्र में बाँधकर न केवल आपको, बल्कि पूरे विश्व को स्वर्णिम बना देते हैं।

अन्य दान

इनके अलावा आप पुस्तक, रुपए, कपड़े, पेन-पेंसिल, भोजन आदि का अपनी इच्छा से दान कर सकते हैं। पुस्तक और कपड़ों का दान तो ऐसा दान है, जिन्हें आप अपने प्रयोग करने के बाद भी कर सकते हैं।

स्मरणीय बिंदु

- दान का अर्थ केवल किसी को कुछ देना नहीं होता, बल्कि इसका वास्तविक मर्म तो निस्स्वार्थ हृदय से किसी की मदद करना है।
- दान का सिद्धांत यह है कि 'आप दूसरों को निस्स्वार्थ दें और साथ-साथ निस्स्वार्थ ही ब्याज के साथ इसे लें।'
- दान देने की आदत डालें।
- दान देने की आदत से अभिप्राय है कि निस्स्वार्थ किसी जरूरतमंद की मदद करना और यह अपेक्षा न करना कि उससे भविष्य में आपको कोई लाभ मिलेगा।
- जो व्यक्ति दान की आदत को अपने जीवन का अंग बना लेते हैं, वे इस बात को सहजता से जान लेते हैं कि वे जितना दान करते हैं, उसका कई गुना उनके पास और लौट आता है और हमेशा लौटता रहेगा।
- यदि आपके पास दान देने के लिए कुछ नहीं है तो जो भी आपके पास असीमित व बेहिसाब है, उसे ही देना शुरू करिए और यकीन करिए कि कई गुना असीमित होकर आपके पास लौट आएगा।

सफलता की आदत

दान करने से दान दी गई वस्तु कई गुना होकर श्रेष्ठ रूप में आपके पास जल्दी ही लौट आती है।

बढ़ती उम्र को स्वीकार करने की आदत

"आप सिर्फ एक बार जीते हैं; लेकिन अगर आप सही तरीके से जिएँ तो एक बार ही काफी है।"

—एडम मार्शल

बढ़ती उम्र का डर

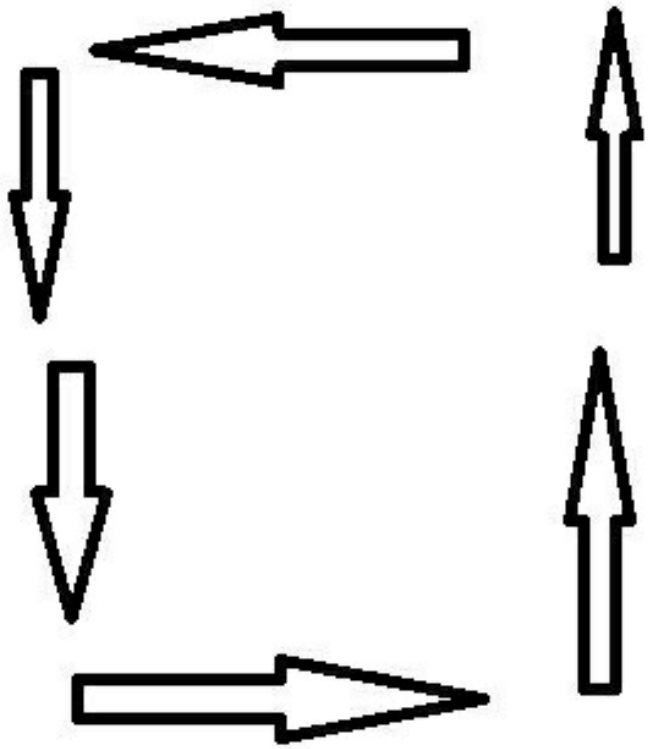
बचपन में हम सोचते हैं कि जल्दी से बड़े हो जाएँ। बड़े होने पर जिम्मेदारियों के बोझ तले अनुभव करते हैं कि बचपन स्वर्णिम था, सुंदर था। बड़े होने पर कार्यभार सँभालते-सँभालते कब यौवन की शाम आ जाती है, ज्ञात ही नहीं होता। चेहरे पर झुर्रियों के निशान, बालों में झलकती चाँदी और बीमार होता शरीर—ये सभी कारण होते हैं, जो बढ़ती उम्र से डराते हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि लोग अपने अवचेतन मन में वृद्ध होने की बात सहजता से स्वीकार लेते हैं। अवचेतन मन सही या गलत का निर्णय लेने में सक्षम नहीं होता। वह तो केवल चेतन मन में सोची गई बात को सही साबित करने में जुट जाता है।

अवचेतन मन कभी वृद्ध नहीं होता

हमारा अवचेतन मन कभी वृद्ध नहीं होता। वह अत्यंत शक्तिशाली व समृद्ध होता है। बढ़ती उम्र के निशान व्यक्ति के व्यक्तित्व पर तभी अधिक झलकते हैं, जब उसके चेतन मन में भय, चिंता, असफलता, बीमारी एवं ईर्ष्या के विचार पल रहे होते हैं। ये भावनाएँ शीघ्र वृद्धावस्था की सूचक होती हैं। धैर्य, प्रेम, करुणा, विनम्रता, सद्भावना, शांति के गुण लंबे समय तक हमारे शरीर को बाहर से भी युवा बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जो व्यक्ति धैर्य, प्रेम और परोपकार से कार्य करता है, वह हमेशा मन से युवा रहता है। समय का प्रबंधन न करना व्यक्ति को असमय ही वृद्ध बना देता है। समय के प्रभाव के न्यूरोटिक डर असमय वृद्धावस्था के कारण हैं। जीवन शाश्वत होता है। वह कभी वृद्ध नहीं होता। गीता, बाइबल, सभी में यही कहा गया है कि "मस्तिष्क और आत्मा कभी बूढ़े नहीं होते।"

वृद्धावस्था अनुभव रूपी खजाने की पोटली है

सभी के मन-मस्तिष्क में एक आम धारणा बनी हुई है कि वृद्धावस्था कष्टदायी एवं दु:खदायी होती है। जबकि यदि मनोधारणा को परिवर्तित कर दिया जाए तो स्थिति इसके बिल्कुल विपरीत है। बचपन में भी वही समस्याएँ होती हैं, जो वृद्धावस्था में होती हैं। अंतर मात्र इतना है कि बचपन अनुभव-विहीन होता है और वृद्धावस्था अनुभव से भरपूर। वृद्धावस्था बुद्धि का उदय है, अनुभव के खजानों की पोटली है। यह पोटली यदि परिवार के पास न हो तो परिवार की सफलता असंदिग्ध है। जीवन का संतुलन प्रकृति के चक्र के अनुरूप चलता है। यह सबके साथ समान है। प्रकृति ने दो चीजों में किसी के साथ भेदभाव नहीं किया—एक समय में और दूसरा उम्र में। समय और आयु दोनों बढ़ते ही हैं। समय और उम्र दोनों को ही न ही घटाया जा सकता है और न ही बढ़ाया जा सकता है। ये चक्र के अनुरूप निर्धारित हैं।



जीवन चक्र—जन्म–बाल्यावस्था–किशोरावस्था–युवावस्था–प्रौढ़ावस्था–वृद्धावस्था–मृत्यु

जीवन चक्र का समय-प्रबंधन प्रकृति ने निर्धारित किया हुआ है। पृथ्वी पर कुशलतापर्वूक समय-प्रबंधन के अनुसार कार्य करना हम पर निर्भर करता है। जो जितनी अधिक कुशलता से कार्य करते हैं, वे बढ़ती उम्र का पल-पल आनंद लेते हैं।

रचनात्मक कार्य वृद्ध नहीं होने देते

लगातार रचनात्मक कार्य करने की आदत व्यक्ति को वृद्ध नहीं होने देती। आविष्कारक, वैज्ञानिक, लेखक, कलाकार लगातार रचनात्मक कार्य करते रहते हैं। इसलिए वे मन से हमेशा युवा रहते हैं।

आज हृदय में कोई परेशानी होने पर तुरंत स्टंट डाल दिए जाते हैं, बाइपास सर्जरी कर दी जाती है और व्यक्ति को एक नया जीवन मिल जाता है; लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस सुविधा के लिए विश्व-प्रसिद्ध हार्ट सर्जन माइकल डेबेकी ने अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था? उन्हें चिकित्सा से संबंधित नए-नए आविष्कार करने का जुनून था, ताकि विश्व का कल्याण हो सके। उन्होंने रक्त का पहला रोलर पंप सन् 1932 में बनाया था। उनके बनाए इस पंप का प्रयोग बाइपास सर्जरी के दौरान किया जाता है। जब यह पंप हृदय रोगियों के लिए बेहद लाभकारी सिद्ध हुआ तो माइकल डेबेकी का उत्साह चरम पर पहुँच गया।

उनकी उम्र बढ़ती रही, लेकिन वे मन-मस्तिष्क से कभी वृद्ध नहीं हुए। उन्होंने नब्बे वर्ष की उम्र में एक ऐसे पंप का आविष्कार करने की अनुमति माँगी, जिसे गंभीर हृदय रोगियों के सीने में लगाया जा सके। यह देखकर एक सहयोगी ने उनसे कहा, "सर, आप शारीरिक एवं मानसिक रूप से अभी भी स्वस्थ महसूस करते हैं। क्या आपको नहीं लगता कि आपने विश्व को बहुत दे दिया? अब बाकी लोग इस दिशा में कार्य करें।" इस पर माइकल डेबेकी मुसकराते हुए बोले, "जब तक आपके सामने चुनौतियाँ हैं और आप शारीरिक व मानसिक रूप से सक्षम हैं, तब

तक जीवन रोमांचक एवं स्फूर्तिवान् है। जीवन के अंतिम क्षण तक व्यक्ति को विश्व को अपनी बेहतर सेवाएँ देने के लिए सतत प्रयासरत रहना चाहिए।"

रचनात्मक लोग जीवन भर इतिहास रचते हैं

वे लोग, जो मन-मस्तिष्क से रचनात्मक रहते हैं, उन पर वृद्धावस्था की शारीरिक दुर्बलता का असर ही नहीं पड़ता। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उनका अवचेतन मन अब भी युवा एवं स्फूर्ति से भरपूर रहता है। इसलिए अस्सी वर्ष की उम्र में यूनानी दार्शनिक सुकरात ने वाद्ययंत्र बजाना सीखा। माइकल एंजेलो ने अस्सी साल के बाद अपनी महान् पेंटिंग को कैनवास पर उकेरा। अल्फ्रेड लॉर्ड टेनिसन ने तिरासी वर्ष की उम्र में अपने जीवन की बेहतरीन कविता 'क्रॉसिंग द बार' लिखी। विश्व-प्रसिद्ध वैज्ञानिक, मिसाइलमैन एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के तो जीवन का अंत ही छात्रों को सिखाते-सिखाते हुआ। प्रकृति कहती है कि हर मनुष्य की उम्र सौ वर्ष है। यदि वह इससे पहले मृत्यु को प्राप्त होता है तो इसमें उसकी नकारात्मक अवधारणाओं एवं गलतियों का योगदान ही प्रमुख होता है। फ्रांस की ज्याँ लुई कैलमेंट की मुसकान एक सौ बाईस साल की होने पर भी किशोरी जैसी थी। जब उनसे इसका कारण पूछा गया तो उन्होंने मुसकान के साथ जवाब दिया, "मैंने हर दिन का आनंद लिया। मैंने स्पष्टता से, नैतिकता से काम किया।"

समय-प्रबंधन करें और बढ़ती उम्र का आनंद लें

समय का सही प्रबंधन न सिर्फ व्यक्ति की दिनचर्या को सही रखता है, बल्कि व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से भी स्वस्थ रखता है। समय-प्रबंधन के द्वारा कार्य का निर्धारण होने से अव्यवस्था नहीं फैलती। समय पर सभी कार्य हो जाते हैं और व्यर्थ की चिंता मन-मस्तिष्क पर दबाव नहीं बना पाती। जब तक आप जीवित हैं, आपके पास विश्व को देने के लिए बहुत कुछ है और देना भी चाहिए।

मनुष्य जीवन का सर्वप्रथम लक्ष्य यही है कि वह अपने कार्यों और योग्यताओं से विश्व को समृद्ध करे। हमारे पूर्वजों ने अपने रचनात्मक कार्यों से आज को आधुनिक एवं पुष्ट बनाया। अब हमें अपने कार्यों से भावी पीढ़ियों के जीवन को सुगम एवं सुंदर बनाना है।

स्मरणीय बिंदु

- चेहरे पर झुर्रियों के निशान, बालों में झलकती चाँदी और बीमार होता शरीर—ये सभी कारण होते हैं, जो बढ़ती उम्र से डराते हैं।
- आयु बढ़ने पर भी अपने अवचेतन मन में प्रतिदिन इस बात की पुष्टि करते रहें कि आप बिल्कुल स्वस्थ हैं और आपको एक खुशहाल व लंबा जीवन जीना है।
- समय और आयु—दोनों को न ही घटाया जा सकता है और न ही बढ़ाया जा सकता है। यह प्राकृतिक प्रक्रिया के तहत स्वयं ही बढ़ते हैं।
- लगातार रचनात्मक कार्य करने की आदत व्यक्ति को वृद्ध नहीं होने देती।
- वे लोग, जो मन-मस्तिष्क से रचनात्मक रहते हैं, उन पर वृद्धावस्था की शारीरिक दुर्बलता का असर ही नहीं पड़ता।

सफलता की आदत

बढ़ती उम्र या वृद्धावस्था बोझ नहीं, बल्कि अनुभवों का अद्भुत खजाना है। इस खजाने को भावी पीढ़ियों के लिए संचित करें और उनमें बाँटें। वृद्धावस्था से प्रेम हो जाएगा।

समय-बंधन

"सच्ची सफलता के लिए स्वयं से ये चार सवाल पूछें—क्यों, क्यों नहीं? मैं क्यों नहीं, अभी क्यों नहीं?"

—जेम्स एलन

"अधिकतर लोग अपना 90 प्रतिशत समय वहाँ लगाते हैं, जहाँ वे सर्वश्रेष्ठ नहीं होते हैं··और सिर्फ 10 प्रतिशत अपनी सर्वश्रेष्ठ योग्यता पर लगाते हैं। सफल लोग 90 प्रतिशत काम दूसरों को सौंप देते हैं··और इस तरह अपना सारा समय अपनी 'अनूठी' योग्यता पर लगाने में समर्थ होते हैं।"

—गैरी हैल्बर्ट

"नब्बे प्रतिशत समझदारी समय की समझदारी है।"

—थियोडोर रूजवेल्ट

समय-प्रबंधन क्या है?

अकसर ऐसा क्यों होता है कि जीवन में कुछ लोग बहुत सफल होते हैं, कुछ लोग औसत सफल होते हैं और अधिकतर लोग असफल हो जाते हैं? एक जैसे मनुष्य होने पर भी आखिर ऐसी कौन सी आदत है, जो कुछ लोगों को बेहद सफल और कइयों को असफल करार दे देती है? वह आदत है समय-प्रबंधन। जी हाँ, समय-प्रबंधन की आदत हर व्यक्ति को एक सफल जीवन दे सकती है, मगर उसके लिए आपको अपने समय का प्रबंधन करना पड़ेगा। अपने समय को अपनी दिनचर्या के अनुसार निर्धारित करना ही समय-प्रबंधन है। समय की धारा एक ऐसी धारा है, जो कभी नहीं रुकती। न ही किसी के जन्म लेने से समय ठहरता है और न ही किसी की मृत्यु होने से। अनमोल, बेशकीमती समय को समय-प्रबंधन के द्वारा ही सार्थक किया जा सकता है।

टाइम टेबल बनाने की आदत

समय-प्रबंधन करना बिल्कुल भी मुश्किल नहीं है। बस, इसके लिए आपको अपनी दिनचर्या को उसी प्रकार बनाना पड़ता है, जैसे कि आप स्कूल में टाइम टेबल बनाते थे। याद करिए, स्कूल में टाइम टेबल था, अनुशासन था, सख्ती थी, फिर भी सबकुछ बहुत सुंदर और नवीन लगता था। दुनिया बेहद हसीन नजर आती थी। ऐसा इसलिए था, क्योंकि आपके स्कूल में समय का प्रबंधन था। समय पर पढ़ना, खाना, खेलना आदि। टाइम टेबल बनाने से सारे कार्य सहज व सुनियोजित लगने लगते हैं। कुछ लोगों को समय का प्रबंधन एक बंधन लग सकता है; लेकिन ऐसा केवल तभी तक प्रतीत होता है, जब कि आप समय-प्रबंधन के अनुसार बार-बार कार्य नहीं करते। आप हमेशा बस, यह याद रखिए कि किसी भी कार्य को आदत बनाना मुश्किल नहीं होता; बस, उस कार्य को बार-बार करना होता है। जब कार्य को बार-बार और लगातार किया जाता है तो वह स्वयं ही हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन जाता है और यह अभिन्न अंग ही आदत कहलाता है।

समय बहुमूल्य है

आप सभी को अपना टाइम टेबल बना लेना चाहिए, क्योंकि गया समय कभी लौटकर नहीं आता। प्रत्येक कार्य महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि उस कार्य के बदले में बहुमूल्य समय दिया जाता है। व्यक्ति को अपने एक-एक क्षण का उपयोग बहुत सोच-समझकर करना चाहिए, क्योंकि कीमत बहुत ज्यादा है। नेपोलियन का कहना था कि, "मैंने ऑस्ट्रिया के लोगों को हराया, उसका कारण यह था कि वे पाँच मिनट के मूल्य को नहीं जानते थे।" इसलिए आप अपने पाँच मिनट तो क्या, एक मिनट को भी व्यर्थ न गँवाएँ। एक-एक मिनट करके घंटे बनते हैं, फिर दिन बनता है, फिर सप्ताह, साल, अनेक साल और फिर एक दिन हमारी जिंदगी खत्म हो जाती है, उसके साथ ही हमारे समय की टिक-टिक भी खत्म हो जाती है।

कुशल टाइम टेबल बनानेवाली अमेरिकी उपन्यासकार डैनियल स्टील

अमेरिकी लेखिका डैनियल स्टील का नाम हर पाठक ने सुना होगा। उन्हें पूरे विश्व में सबसे अधिक पढ़ा जाता है। वे एक ऐसी लेखिका हैं, जो अब तक की चौथी ऐसी लेखिका हैं, जिन्हें सबसे अधिक पढ़ा व जाना जाता है। उनकी अब तक 80 करोड़ से भी अधिक पुस्तकें बिक चुकी हैं। ऐसा माना जाता है कि स्टील एक साल में कई पुस्तकें ऐसे लिख डालती हैं, जैसे कोई जादूगर कुशलता से कठिन जादू दिखाकर लोगों को हैरत में डाल देता है। वे एक साथ कई प्रोजेक्ट्स पर बाजीगर की तरह काम करती हैं।

उनकी अधिकांश पुस्तकें 'बेस्ट सेलिंग' पुस्तकों में शामिल हैं। स्टील ने कहानियाँ, कविताएँ और उपन्यास लिखे हैं। उनकी किताबों की पूरे विश्व में बेहद माँग है। इसलिए उनकी अधिकतर पुस्तकों का विश्व की 28 भाषाओं में अनुवाद किया जा चुका है।

जब उनसे इस बारे में बात की गई कि वह अपने समय का प्रबंधन इतनी कुशलता से कैसे करती हैं तो उन्होंने मुसकराकर जवाब दिया कि मैं समय की बचत के लिए 'भौगोलिक अर्थशास्त्र' की तकनीक का प्रयोग करती हूँ।

भौगोलिक अर्थशास्त्र की तकनीक से अभिप्राय है कि वह एक ही शहर में किए जानेवाले कई कार्यों को एकत्रित कर लेती हैं और फिर बार-बार जाने की बजाय एक बार में ही उन सभी कार्यों को निबटा देती हैं।

आप अपने समय का कुशल प्रबंधन कैसे कर सकते हैं, इसके लिए आगे कुछ बिंदु दिए गए हैं। आप उन्हें देखकर अपनी दिनचर्या के अनुसार अपना टाइम टेबल बना सकते हैं।

एक नियमित दिनचर्या वाली डायरी बनाएँ

समय यदि व्यवस्थित हो तो कार्य करने में सरलता होती है। यदि आपने अपने समय का प्रबंधन करने के लिए एक नियमित डायरी बनाई हुई है तो आप बधाई के पात्र हैं। यदि नहीं बनाई हुई है तो अभी भी देर नहीं हुई है, क्योंकि आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं। इस पुस्तक को पढ़कर आप अपनी डायरी बनाकर अपने समय को व्यवस्थित कर सकते हैं। इस डायरी में आप अपनी चौबीस घंटे की दिनचर्या लिखें तो बहुत अच्छा है। यदि चौबीस घंटे की दिनचर्या नहीं लिखनी तो महत्त्वपूर्ण कार्यों को अवश्य लिखें। ऐसा करने से आप स्वयं पाएँगे कि आपका हर कार्य व्यवस्थित हो गया है।

स्मरणीय बिंदु

- अपने समय को अपनी दिनचर्या के अनुसार निर्धारित करना ही समय-प्रबंधन है।
- टाइम टेबल बनाने से सारे कार्य सहज व सुनियोजित लगने लगते हैं।
- समय बचाने के लिए भौगोलिक तकनीक का इस्तेमाल करें।
- एक ही शहर में किए जानेवाले कई कार्यों को एकत्रित कर लें, फिर एक बार में ही सभी कार्यों को निबटा लें।
- एक डायरी में अपनी चौबीस घंटे की दिनचर्या लिखें।

सफलता की आदत

जीवन सभी के लिए मुश्किल एवं चुनौतियों से भरा होता है; लेकिन समय-प्रबंधन करके आप जीवन की मुश्किलों एवं चुनौतियों को सहजता से हल करना सीख जाते हैं।

❑

पैरेटो के नियम को आदत बनाएँ

"बुरी खबर यह है कि समय उड़ता है। अच्छी खबर यह है कि आप इसके पायलट हैं।"

—माइकल आल्थसुलर

"समय धन से अधिक मूल्यवान् है। आप अधिक धन तो पा सकते हैं, लेकिन अधिक समय कभी नहीं पा सकते।"

—जिम रॉन

पैरेटो नियम क्या है ?

समय ही धन को उत्पन्न करता है। इसे इस तरह भी कह सकते हैं कि जो धन हम अर्जित करते हैं, वह समय के सदुपयोग का ही परिणाम होता है। समय धन है और धन समय है। दोनों एक-दूसरे के पर्याय हैं। पैरेटो का नियम 20/80 पर आधारित है। पैरेटो के अनुसार, हमारी 20 प्रतिशत प्राथमिकताएँ ही 80 प्रतिशत परिणाम देती हैं। ये 20 प्रतिशत प्राथमिकताएँ हमारे जीवन के लिए सर्वोपरि होती हैं। इन पर धन, ऊर्जा, श्रम एवं समय लगाने से हमें 80 प्रतिशत परिणाम मिल जाते हैं। पैरेटो का नियम हमें अप्रत्यक्ष रूप से पूर्णतावाद के प्रति सावधान करता है। यह हमें बताता है कि हम 80 प्रतिशत काम 20 प्रतिशत समय में ही पूरे कर लेते हैं। इस तरह बाकी बचे हुए 20 प्रतिशत कार्यों के लिए व्यक्ति अपना 80 प्रतिशत समय व्यर्थ गँवाते हैं।

सफलता के लिए जरूरी है पैरेटो नियम

समय बहुत मूल्यवान् है। इसका प्रबंधन कुशलता से करने के लिए पैरेटो नियम को जानना, समझना एवं उसका जीवन में प्रयोग करना जरूरी है। इस नियम को अपनाकर व्यक्ति अपने कार्यों एवं निजी जीवन में सर्वश्रेष्ठ सफलता प्राप्त कर सकता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि इससे व्यक्ति को यह ज्ञात हो जाता है कि किस काम में कितना श्रम किया जा रहा है। सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि कड़ा परिश्रम किया जा रहा है। सफलता सदैव इस बात पर निर्भर करती है कि श्रम को कितनी बुद्धिमानी या चतुराई से किया जा रहा है। बुद्धिमानी एवं चतुराई से किया गया कार्य ही सफलता की ओर प्रेरित करता है।

पैरेटो नियम के लिए सार्थक समय खोजें

समय का सर्वश्रेष्ठ प्रबंधन करने के लिए यह अनिवार्य है कि उस 20 प्रतिशत सार्थक समय का पता लगाया जाए, जो 80 प्रतिशत परिणाम देने में सफल सिद्ध होगा। जब उस 20 प्रतिशत सार्थक समय का पता चल जाएगा तो व्यक्ति उस दौरान अपने समय को व्यर्थ नहीं गँवाएगा, क्योंकि वह जानता होगा कि जीवन के 80 प्रतिशत परिणाम उसे उसी 20 प्रतिशत समय के दौरान मिलने हैं। पैरेटो नियम के द्वारा बेशकीमती समय का प्रयोग महत्त्वपूर्ण कार्यों में करके मनोवांछित परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

लक्ष्य निर्धारित करें

पैरेटो के नियम से लाभ उठाने के लिए अपने लक्ष्य निर्धारित कर लें। बड़े लक्ष्यों को लिखें और उसके साथ ही अलग से सूची में यह भी लिख लें कि उन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए किन-किन वस्तुओं एवं व्यक्तियों की आवश्यकता होगी। लक्ष्य निर्धारित करने से कार्यों को करने में सहजता एवं सरलता रहती है। एक छवि मस्तिष्क में बन जाती है कि लक्ष्य क्या है और उसकी प्राप्ति के लिए किस ओर पहल करनी है।

महत्त्वपूर्ण कार्यों को पहले करें

अकसर लोग यह सोचते हैं कि छोटे-छोटे कार्यों को पहले निबटा लिया जाए और बड़े एवं कठिन कार्यों को बाद में किया जाए। बस, यहीं पर व्यक्ति अपने जीवन की सबसे बड़ी गलती करते हैं, क्योंकि प्रारंभ में व्यक्ति में

अधिक ऊर्जा, आत्मविश्वास एवं शक्ति होती है। यदि छोटे कार्यों को पहले निबटा लिया जाए तो अधिकतर ऊर्जा एवं शक्ति का वहीं पर ह्रास हो जाता है और बड़े कार्यों को पूर्ण करने के लिए हिम्मत ही नहीं बचती। इसलिए पहले हमेशा बड़े कार्यों को पूर्ण करने के लिए लक्ष्य तय करें। यह सदैव याद रखें कि हर कार्य प्रारंभ करने से पहले कठिन ही लगता है। यदि समय की रेत पर अपने निशान छोड़ने हैं तो वे मात्र बैठने से नहीं बनेंगे। समय की रेत पर अपने निशानों की सर्वश्रेष्ठ छाप छोड़ने के लिए उन पर कुशलता से चलना जरूरी है। अगर आपके कदम डगमगाए तो समय की रेत पर भी आपके पैरों के निशान डगमगा जाएँगे और फिर आप समय की रेत पर अपनी छाप छोड़ने से वंचित रह जाएँगे।

स्मरणीय बिंदु

- पैरेटो का नियम 20/80 पर आधारित है। पैरेटो के अनुसार, हमारी 20 प्रतिशत प्राथमिकताएँ ही 80 प्रतिशत परिणाम देती हैं। इसलिए महत्त्वपूर्ण प्राथमिकताओं पर ध्यान दें।
- सफलता सदैव इस बात पर निर्भर करती है कि श्रम को कितनी बुद्धिमानी या चतुराई से किया जा रहा है। इसलिए पैरेटो नियम का प्रयोग करके ही कार्य को करना चाहिए। इससे समय व धन की बचत होती है।
- पैरेटो नियम के अनुसार कार्य करने के लिए अपने लक्ष्यों को निर्धारित कर लें।
- महत्त्वपूर्ण और कठिन कार्यों को पहले करें।

सफलता की आदत

नियम के अनुसार कार्य करने से समय एवं धन की बचत होती है। पैरेटो नियम के अनुसार कार्य करने से व्यक्ति अनुशासनबद्ध होकर कार्य करता है और स्वस्थ रहता है।

❑

वर्तमान में रहने की आदत

"जो व्यक्ति अच्छे भविष्य का आनंद लेना चाहता है, उसे अपने वर्तमान का एक भी पल बरबाद नहीं करना चाहिए।"

—रोजर बैब्सन

"यदि आप वर्तमान परिस्थितियों में आनंदित रहते हैं तो पूरा संसार आपके कदमों में बिछा होगा।"

—लाओ त्सू

वर्तमान एक उपहार है

एक कहावत है कि पास्ट इज हिस्ट्री, फ्यूचर इज मिस्ट्री और प्रजेंट इज गिफ्ट अर्थात् अतीत इतिहास है, भविष्य रहस्य है और वर्तमान उपहार है। इसलिए वर्तमान के इस उपहार को प्रत्येक व्यक्ति को हृदय से स्वीकार करना चाहिए। वर्तमान में रहना, जीना और वर्तमान में ही कार्य करना भी एक आदत है। कई लोग वर्तमान को केवल भविष्य बुनने में व्यर्थ कर देते हैं तो कुछ लोग वर्तमान में भी अपने अतीत में जीकर वर्तमान के कीमती पलों को खो देते हैं। वर्तमान आता है और चला जाता है, लेकिन वह हमसे कुछ नहीं कहता है। इसी बीच अगर हम वर्तमान के उपहार का इस्तेमाल नहीं करते तो वह उसे भी अपने साथ ही ले जाता है और फिर वह उपहार जीवन भर हमारे पास लौटकर नहीं आता। इसलिए समझदारी इसी में है कि समय के सदुपयोग के साथ ही वर्तमान में जीने की आदत डाल ली जाए। हर व्यक्ति के पास समस्याएँ हैं। ड्यूक एलिंगटन कहते हैं कि "समस्या आपके लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का अवसर है।" इसलिए समस्याओं के आने से वर्तमान को नष्ट न करें। वर्तमान इस पूरे ब्रह्म□ांड का एक ऐसा अद्भुत और नवीन पल है, जो दोबारा कभी लौटकर नहीं आएगा।

वर्तमान में जिएँ

हम सभी वर्तमान में जीने की आदत डाल लें तो जीवन से अनगिनत ऐसी चिंताएँ समाप्त हो जाएँगी, जिनका अस्तित्व ही नहीं होता। अकसर लोग अतीत को याद करते हुए और भविष्य की कल्पना करते हुए अनगिनत ऐसी व्यर्थ की बातों को जन्म दे देते हैं, जिनका कभी अस्तित्व ही नहीं होता। हम सभी आसमान में टकटकी लगाकर देखते रहते हैं कि कोई परी जादू की छड़ी लेकर आएगी और हमारे जीवन को खूबसूरत बना देगी; लेकिन इसकी कल्पना से पहले हम वर्तमान की परी को भूल जाते हैं, जो एक-एक क्षण का अनमोल उपहार लिये हमारे दरवाजे पर खड़ी होती है। आप वर्तमान के, यानी कि इस पल का, जो अभी आपके पास है, भरपूर उपयोग करें; क्योंकि न जाने अगला पल आपका हो या न हो। इस पल में हैं, क्या पता अगले पल में न हों। इसलिए मुसकराकर जिएँ, चहककर जिएँ और इस पल को यादगार बना दें।

वर्तमान में जीने की आदत व्यक्ति की बहुत सारी आदतों को अच्छा बना देती है।

नए सपनों के लिए वर्तमान ही मार्ग है

हर व्यक्ति मधुर और उच्च स्वप्न देखते हैं। स्वप्न वही होते हैं, जो हम वास्तव में प्राप्त करना चाहते हैं। कई लोग अपने अतीत में खोए रहते हैं। अतीत के स्वर्णिम एवं दुःखद पलों में अपने वर्तमान को बहाते रहते हैं; जबकि जीवन में एक इच्छा पूर्ण होती है तो तुरंत दूसरी इच्छा अपना स्थान बना लेती है। नए सपनों को पूरा करने का केवल एक ही मार्ग है—वर्तमान। वर्तमान में जीना, वर्तमान में स्वयं को पूरी तरह समर्पित कर देना।

बीते हुए कल पर ध्यान केंद्रित करने से कुछ हाथ नहीं लगता, बल्कि वर्तमान भी रेत की भाँति मुट्ठी में से फिसलता रहता है। इसलिए बीते कल और आनेवाले कल के बीच झूलते न रहें, बल्कि वर्तमान में सहजता से

पगडंडी पर चलते रहें। यही सफलता का मार्ग है।

स्मरणीय बिंदु

- वर्तमान एक उपहार है।
- अगर आप वर्तमान के उपहार का इस्तेमाल नहीं करते तो वह उसे भी अपने साथ ही ले जाता है और फिर वह उपहार जीवन भर लौटकर नहीं आता।
- वर्तमान के इस पल का, जो अभी आपके पास है, भरपूर उपयोग करें; क्योंकि न जाने अगले पल में आप हों या न हों।
- नए सपनों को पूरा करने का केवल एक ही मार्ग है—वर्तमान।
- वर्तमान में सहजता से पगडंडी पर चलते रहें। यही सफलता का मार्ग है।

सफलता की आदत

आपकी सफलता और असफलता वर्तमान पर निर्भर करती है। आप अतीत में कितने भी असफल क्यों न रह चुके हों, वर्तमान में आप सत्कार्यों में व्यस्त रहकर अपना वर्तमान और भविष्य दोनों बेहतर बना सकते हैं।

❑

परिवर्तन की आदत

परिवर्तन एक नियम है

परिवर्तन जीवन का आवश्यक नियम ही नहीं है, बल्कि यह जीने की निशानी भी है और यह एक आदत भी होनी चाहिए। कैसा हो, यदि मनुष्य के शरीर में परिवर्तन ही न हो? एक बच्चा जीवन भर बच्चा ही रहे तो जीवन का तात्पर्य क्या रह जाएगा? यदि मनुष्य के शरीर की सभी कोशिकाएँ परिवर्तित न हों तो व्यक्ति मृत हो जाएगा। मृत कोशिकाएँ शरीर से निकलती हैं और उसके स्थान पर जीवित कोशिकाएँ जन्म लेती हैं, तभी मनुष्य का शरीर गतिशील रहता है। यह परिवर्तन केवल मनुष्यों में ही नहीं, बल्कि ऋतुओं, चराचर प्राणियों और पूरे जगत् में होता है। परिवर्तन में अच्छा और बुरा समय शामिल है। पतझड़ के बाद वसंत आता है तो हर ओर खुशियाँ व हरियाली फैल जाती है। इसी तरह दु:ख के बाद जब सुख आता है तो मनुष्य का हृदय मयूर की भाँति नृत्य करने लगता है। परिवर्तन की सीधी-सादी परिभाषा है कि 'किसी एक वस्तु की जगह दूसरी वस्तु रख देना।' परिवर्तन एक भौतिक क्रिया है। जहाँ भौतिकता आ जाती है, वहाँ परिवर्तन अनिवार्य हो जाता है। व्यक्ति का व्यक्तित्व, भावनाएँ, अनुभूतियाँ, विचार—सभी परिवर्तनशील हैं। जो व्यक्ति परिवर्तन को स्वीकार नहीं करता, वह अपनी प्रगति के द्वार बंद कर लेता है। जो व्यक्ति आज के समय में भी यह कहता है कि चाहे कुछ भी हो जाए, मैं कंप्यूटर या मोबाइल का प्रयोग कदापि नहीं करूँगा। इसका तात्पर्य है कि वह व्यक्ति जीवन भर शिखर पर नहीं पहुँच सकता। शिखर पर वही पहुँचते हैं, जो स्वयं में बदलाव लाने के लिए तत्पर रहते हैं और आवश्यकता पड़ने पर इसके लिए संघर्ष भी करते हैं। सफल लोग हमेशा परिवर्तनशील होते हैं। परिवर्तन को स्वीकार करना उनकी आदत में शामिल हो जाता है; बल्कि वे सफलता के लिए स्वयं भी परिवर्तन की पहल से पीछे नहीं हटते।

वर्ष 1991 की बात है। उन दिनों जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैंसन ने मिलकर एक पुस्तक लिखी। पांडुलिपि को 'हैप्पी लिटिल स्टोरीज' नाम दिया गया। इस पांडुलिपि को प्रकाशित करने के लिए उन्होंने बड़े-बड़े प्रकाशकों से मुलाकात करनी आरंभ कर दी। अधिकतर प्रकाशकों ने जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैंसन को जवाब दिया कि "शॉर्ट स्टोरी के संग्रह नहीं बिकते।" कई प्रकाशकों ने यह कहकर उन्हें बैरंग लौटा दिया कि, "इन कहानियों में कोई नयापन नहीं है।" लगभग बीस प्रकाशकों ने उन्हें खेद सहित वापस लौटा दिया। उनके एजेंट ने भी उन्हें खेद सहित पांडुलिपि लौटाते हुए कहा, "इस पांडुलिपि का पुस्तक के रूप में आना मुश्किल है।" दोनों को ही हर ओर मिल रही अस्वीकृति से सदमा पहुँचा। कहाँ दोनों सोच रहे थे कि उनके द्वारा लिखी पांडुलिपि हर ओर धूम मचा देगी और कहाँ पांडुलिपि वापस उनके हाथों में लौट आई थी। उन्हें इस परिवर्तन को स्वीकार करना पड़ा। आखिर जैक कैनफील्ड मार्क विक्टर से बोले, "हमें इस परिवर्तन को स्वीकार कर आगे बढ़ना चाहिए और कुछ नएपन के साथ इस पांडुलिपि में परिवर्तन करना चाहिए।" उन्होंने एक फॉर्म प्रकाशित कराया, जिसमें यह वादा किया गया कि प्रकाशन के बाद पुस्तकें खरीदी जाएँगी। इसके बाद उन्होंने अपने संबोधनों और सेमिनार में हिस्सा लेनेवाले उम्मीदवारों से कहा कि जो प्रकाशन के बाद उनकी पुस्तक को खरीदेंगे, वे उस फॉर्म को भरकर दे दें। कई लोग जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर के संबोधनों से बेहद प्रभावित थे। उन्होंने तुरंत ही उस फॉर्म को भरकर दे दिया। इस प्रकार, कुछ ही समय में उनके पास ऐसे बीस हजार फॉर्म जमा हो गए, जिसमें उनकी पुस्तक खरीदने की बात कही गई थी।

जैक कैनफील्ड और मार्क हैंसन अपनी पुस्तक की दो सौ पांडुलिपियाँ लेकर कैलिफोर्निया के अमेरिकन एसोसिएशन कन्वेंशन पहुँचे। उन्होंने अनेक प्रकाशकों से बात की। कई जगह से निराशा मिलने पर आखिर एक

छोटे प्रकाशक हेल्थ कम्यूनिकेशन्स ने उनकी पांडुलिपि को स्वीकार कर लिया। इस तरह लगभग 130 प्रकाशकों द्वारा ठुकराए जाने के बाद 'हैप्पी लिटिल स्टोरीज' की पांडुलिपि 'चिकन सूप फॉर द सोल' नाम से प्रकाशित होकर आई। मात्र चौदह महीने में ही यह पुस्तक 'न्यूयॉर्क टाइम्स' की बेस्ट सेलर बन गई। आज भी यह पुस्तक बेस्ट सेलर बनी हुई है।

परिवर्तन को स्वीकार करने की आदत ने जैक कैनफील्ड और मार्क विक्टर हैंसन को पूरे विश्व में प्रसिद्ध कर दिया। इस प्रकार, प्रत्येक व्यक्ति सफल हो सकता है।

परिवर्तन अच्छा व बुरा दोनों हो सकता है

हर व्यक्ति अपने आप में खास है, क्योंकि उनके जैसा कोई और नहीं है। इसलिए अनेक विभिन्नताएँ होते हुए भी हर व्यक्ति की उँगलियों की छाप अलग होती है। प्रकृति ने भी किसी को एक जैसा नहीं बनाया, क्योंकि प्रकृति स्वयं चाहती है कि हर व्यक्ति अद्‌भुत और विशेष है। इसलिए हर व्यक्ति को सफल बनने के लिए परिवर्तन की आदत को सहजता से स्वीकार कर लेना चाहिए। परिवर्तन अच्छा और बुरा दोनों ही हो सकता है। यदि परिवर्तन बुरा होता है और समस्याएँ लाता है, तब भी हताश न हों और इस बात को न भूलें कि "हर समस्या की एक उम्र होती है। कोई भी समस्या कभी भी स्थायी नहीं होती, क्योंकि परिवर्तन जीवन का नियम है। यदि परिवर्तन के रूप में समस्या आपके सामने आती है तो वह गुजर जाएगी, जीवित नहीं रहेगी; लेकिन आप जीवित रहेंगे। तूफान के बाद हमेशा सूरज निकलता है। पतझड़ के बाद वसंत आता है। जैक कैनफील्ड और मार्क हैंसन ने परिवर्तन को स्वीकार करके इस बात को साबित कर दिया कि 'समस्या आपके लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का अवसर है।' परिवर्तन आपके लिए बुरा अवश्य हो सकता है, लेकिन अपनी सूझ-बूझ से हर समस्या एवं बाधा को वरदान में भी परिवर्तित किया जा सकता है।

परिस्थितियों के निर्माता

एक बात हमेशा स्मरण रखें कि परिस्थितियाँ आपको कठपुतली एवं निर्माता दोनों बना सकती हैं। परिस्थितियों के हाथ में कुछ नहीं है। सबकुछ केवल आपके हाथ में है। आप चाहें तो स्वयं को परिस्थितियों की कठपुतली बना सकते हैं अथवा परिस्थितियों के निर्माता। यदि आप परिस्थितियों की बाढ़ में खुद को उनके हवाले कर देते हैं तो आप केवल कठपुतली बनकर रह जाते हैं; क्योंकि ऐसी स्थिति में परिस्थितियाँ आपको जैसे चाहें, वैसे मोड़ सकती हैं। वहीं यदि आप परिस्थितियों की बाढ़ में अपने पैर उखड़ने से बचाए रखते हैं, धैर्य से जमीन पर जमाए रखते हैं तो फिर आप परिस्थितियों के निर्माता बनकर उभरते हैं। यह दुनिया परिस्थितियों के निर्माताओं को याद करती है, सलाम करती है, परिस्थितियों की कठपुतलियों को नहीं; क्योंकि कठपुतली के नृत्य को देखकर लोग केवल अपना मनोरंजन करते हैं। वे उसके जैसा कदापि नहीं बनना चाहते। अब निर्णय आपके हाथ में है। मुझे पता है कि आपने क्या निर्णय लिया है। निश्चय ही आपने परिस्थितियों का निर्माता बनने का निर्णय लिया है। तो फिर देर किस बात की है, उठिए और निर्माता बनने की तैयारी कर दीजिए।

परिवर्तन को भी आदत बना लें

प्रत्येक व्यक्ति इस बात से परिचित है कि व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन अवश्यंभावी है। यह पहले से ही हर व्यक्ति की आदत में छिपा है। बस, इसे आपको अपनी आदत में शामिल करना है। इसके लिए आपको बड़ी-बड़ी योजनाएँ बनाने की आवश्यकता नहीं है। बस, कुछ बातों का ध्यान रखें, जैसे—

- **सदैव सकारात्मक रहें**—हमेशा अच्छा और सच्‌चा बोलनेवाला व्यक्ति हर परिस्थिति और परिवर्तन को अपनी दिशा के अनुरूप मोड़ लेता है। जब व्यक्ति प्रतिकूल परिवर्तन में भी अडिग रहता है तो दिशाएँ उसके बहाव में बहने

लगती हैं।

● **हर सुबह का स्वागत परिवर्तन के साथ करें**—हर सुबह एक नई सुबह होती है। इसलिए सुबह उठने पर आप यह कहें कि आज की परिवर्तित सुबह आपके जीवन में भी सुखद परिवर्तन लाएगी।

स्मरणीय बिंदु

● परिवर्तन जीवन का आवश्यक नियम और जीने की निशानी है।

● परिवर्तन के रूप में समस्या आपके सामने आती है तो वह गुजर जाएगी, जीवित नहीं रहेगी; लेकिन आप जीवित रहेंगे।

● परिवर्तन आपके लिए बुरा अवश्य हो सकता है, लेकिन अपनी सूझ-बूझ से हर समस्या एवं बाधा को वरदान में भी परिवर्तित किया जा सकता है।

● सदैव सकारात्मक रहकर सुबह का स्वागत करें।

सफलता की आदत

परिवर्तन जीवन का अनिवार्य नियम है। परिवर्तन हमेशा नयापन लाता है। यदि इसको सकारात्मक ढंग से स्वीकार किया जाए तो हर परिवर्तन सुखद एवं अच्छाई को साथ लाता है

❑

अनुशासन की आदत

"यदि आप 26 मील की मैराथन दौड़ रहे हैं तो याद रखें कि हर मील एक बार में एक कदम है। अगर आप पुस्तक लिख रहे हैं तो एक बार में एक पेज लिखें। अगर आप किसी नई भाषा में कुशल बनने की कोशिश कर रहे हैं तो एक बार में एक-एक शब्द करके ऐसा करें। सामान्य वर्ष में 365 दिन होते हैं। किसी भी प्रोजेक्ट को 365 से विभाजित कर दें और आप पाएँगे कि कोई भी काम उतना भयावह नहीं है। इसमें बस, अनुशासन की जरूरत होती है—वार्षिक नहीं, दैनिक अनुशासन की।"

—चार्ल्स स्विनडॉल

"अनुशासन व्यक्ति को निर्मल बनानेवाली आग है, जिसके द्वारा प्रतिभा व क्षमता बनती है।"

—रॉय एल. स्मिथ

"कोई जादू की छड़ी नहीं है, जो हमारी समस्याओं को सुलझा सके। समाधान है हमारा काम और अनुशासन।"

—जोस एडुअर्डो डॉस सैंटोज

अनुशासन क्या है ?

अनुशासन की आदत विजेताओं का गुण होती है। अनुशासन क्या है ? अनुशासन नियमित समय पर हर उस कार्य को करना है, जो सफलता के लिए अनिवार्य है। समय की कीमत को समझना और उसके अनुरूप निर्धारित किए गए अपने कार्य को पूरी ईमानदारी से करना अनुशासन को जन्म देता है। जीवन में जो व्यक्ति अनुशासन को एक आदत बना लेते हैं, वे इतिहास रच देते हैं। इसमें यदि प्रतिबद्धता भी मिल जाए तो ऐसे परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं, जिन्हें अधिकांश लोग प्राप्त नहीं कर सकते। स्वयं को अनुशासन में रखना एक आदत है और यह आदत तभी बन पाती है, जब आप अपने कार्यों को नियमित रूप से करते हैं; क्योंकि आदत वह प्रक्रिया होती है, जो बार-बार और कई बार की जाती है।

अनुशासन, अर्थात् 'लगातार'

अगर हमसे पूछा जाए कि सफलता कैसे प्राप्त होती है ? तो सहज भाव से लगभग अनेक लोगों का यही जवाब होगा कि सफलता अपने पथ पर आगे बढ़ने से और कर्म करने से मिलती है। यह बिल्कुल सही जवाब है। बस, सफलता और सफलता के बाद इसमें 'लगातार' शब्द और जोड़ दीजिए। यह 'लगातार' ही अनुशासन का केंद्र-बिंदु है। अनुशासन लगातार किए जाने से ही बनता है।

विद्यालय में छात्रों को रोज सुबह स्कूल जाना होता है। रोज सुबह स्कूल जाना अनुशासन है। यदि कोई विद्यार्थी सप्ताह में केवल एक दिन सुबह स्कूल जाए तो वह अनुशासन नहीं कहलाएगा। सेना में सैनिकों को नियमित कठोर अभ्यास करना पड़ता है। यह नियमित कठोर अभ्यास करना अनुशासन है। इस प्रकार, लगातार किसी अच्छे कार्य को किया जाता रहे तो वह अनुशासन बन जाता है।

प्रगति के लिए आवश्यक सभी कार्य लगातार किए जाने से अनुशासन व्यक्ति के जीवन का अंग बन जाता है। वह अनुशासनबद्ध होकर सफलता को अपने दरवाजे पर ले आता है।

अवसर के विशाल दरवाजे अकसर अनुशासन की देहरी पर आकर ही खुलते हैं

सेबास्टियन का जन्म 29 सितंबर, 1956 को इंग्लैंड के लंदन में हुआ था। उन्हें बचपन से ही खेलों में रुचि थी। उन्हें रेस लगाना विशेष रूप से पसंद था। बचपन से ही उन्होंने स्वयं को अनुशासन में ढाल लिया था। नियमित समय पर उठना, अभ्यास करना और समय पर भोजन करना उनकी दिनचर्या का अंग थे। अपने कठोर अनुशासन

के कारण ही वे आधुनिक युग के एकमात्र ऐसे एथलीट बन पाए, जिन्हें 1500 मीटर की रेस में दो बार ओलंपिक मे 'स्वर्ण पदक' प्राप्त हुआ है। यह स्वर्ण पदक उन्हें सन् 1980 के मॉस्को ओलंपिक में और 1984 के लॉस एंजिल्स में हुए ओलंपिक में प्राप्त हुआ है। अपने अनुशासन के कारण ही वे सन् 1979 में मध्यम दूरी की ट्रैक स्पर्धाओं मे आठ आउट और तीन इनडोर वर्ल्ड रिकॉर्ड बना पाए। जुलाई और अगस्त 1979 में मात्र बयालीस दिनों के अंदर उन्होंने 800 मीटर, 1,500 मीटर और एक मील की दौड़ में नए विश्व रिकॉर्ड बनाए। सफलता प्राप्त करने के लिए सेबास्टियन ने कठोर अनुशासन को कभी नहीं तोड़ा। यहाँ तक कि उत्सव और विशेष अवसर पर भी वह सुबह उठकर अभ्यास करना नहीं भूलते थे।

अनुशासन की आदत प्रत्येक व्यक्ति को सफल बना देती है। अनुशासन में रहने से व्यक्ति अनेक व्यसनों का शिकार होने से बचता है और व्यर्थ की बातों में भी अपना समय व्यर्थ नहीं गँवाता।

अनुशासन दिशा-सूचक है

अनुशासन मनुष्य के जीवन का एक अंग है। यदि अनुशासन को निकाल दिया जाए तो व्यक्ति फिर से एक पशु बन जाएगा। अनुशासन के कारण ही व्यक्ति का विकास होता है और वह आत्मविकास की ओर प्रेरित होता है। निरंतर उत्कृष्ट, उत्पादक, गतिशील और प्रभावी बनने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति अनुशासनबद्ध होकर कार्य करे। अनुशासन लक्ष्य की दिशा निर्धारित कर देता है। यह दिशा-सूचक होता है। व्यक्ति जितना अनुशासनबद्ध होगा, उसका जीवन उतना ही अधिक सफल होगा।

असफलता अनुशासनहीनता का परिणाम है

सफलता एवं असफलता दोनों ही जीवन के महत्त्वपूर्ण अंग हैं। असफलता व्यक्ति को अनुभव तो प्रदान करती है, साथ ही यह भी बताती है कि अनुशासन की कमी है। जहाँ अनुशासन का पालन नहीं किया जाता, वहाँ पर अकसर असफलता का पहरा रहता है। अनुशासन जीवन के हर क्षेत्र में अवसरों के मार्ग खोल देता है। प्रत्येक खिलाड़ी सख्त अनुशासन के कारण ही महान् खिलाड़ी बनता है। उच्च प्रतियोगिताओं में सफलता अनुशासन के कारण ही प्राप्त होती है। बचपन से ही अनुशासन की आदत बहुत जरूरी है। केवल स्कूलों व कार्यालयों में ही अनुशासन का पालन नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि घरों में भी अनुशासन में रहकर कार्य करना चाहिए। अनुशासन सफलता की प्रथम सीढ़ी है। यदि इस सीढ़ी को पार कर लिया जाए तो अन्य सीढ़ियों पर चढ़ने में आसानी रहती है।

अनुशासन की आदत ऐसे डालें

जो लोग बिना अनुशासन के कार्य करते हैं, उनके कार्य समय पर नहीं हो पाते और कई बार तो पूरे भी नहीं हो पाते। अनुशासित जीवन एक प्रसन्न व समृद्ध जीवन के लिए आवश्यक है। जो लोग अनुशासन के अनुसार नहीं चलते, उनको लगता है कि अनुशासन को कायम करना बेहद कठिन कार्य है; जबकि अगर आप अनुशासन की ओर केवल एक कदम बढ़ाने का साहस करें तो बाकी कदम स्वयं बढ़ते जाते हैं।

छोटे-छोटे कार्यों को समय पर करें—स्वयं को अनुशासन में रखने के लिए आप अपनी मनपसंद आदतों से खुद को अनुशासन में ढालने का प्रयास करें। यदि आपको संगीत सुनने का शौक है तो संगीत के लिए एक समय निर्धारित कर लें।

भोजन, व्यायाम एवं सिनेमा देखने के लिए नियमित अनुशासन बनाएँ।

यदि आप स्वयं को छरहरा देखना चाहते हैं तो इसके लिए लगातार घी एवं तैलीय चीजों पर अंकुश लगाएँ।

यदि आप देश या विदेश की सैर करना चाहते हैं तो इसके लिए लगातार रुपए बचाने आरंभ कर दें।

यदि आप पुस्तक लिखना चाहते हैं तो प्रतिदिन लगातार पढ़ने एवं लिखने की आदत डालें।

ये छोटे-छोटे अनुशासन एक बड़े अनुशासन का निर्माण कर देंगे। बड़े अनुशासन का पालन करनेवाले लोग ही आत्मविश्वास एवं साहस के साथ अपनी मंजिल तक पहुँचते हैं। रॉबर्ट शुलर कहते हैं कि "इंच-इंच करके मील बनते हैं।" इसलिए छोटे-छोटे कदम बढ़ाइए। जब आप छोटे-छोटे कदम बढ़ाएँगे तो ये छोटे-छोटे कदम मीलों तक चलकर आने में बड़े कदम बन जाएँगे और आपके अनुशासन की सफलता को बताएँगे।

स्मरणीय बिंदु

- अनुशासन नियमित समय पर हर उस कार्य को करना है, जो सफलता के लिए अनिवार्य है।
- सफलता के बाद इसमें 'लगातार' शब्द और जोड़ दीजिए। यह 'लगातार' ही अनुशासन का केंद्र-बिंदु है।
- अनुशासन में रहने से व्यक्ति अनेक व्यसनों का शिकार होने से बचता है।
- निरंतर उत्कृष्ट, उत्पादक, गतिशील और प्रभावी बनने के लिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति अनुशासनबद्ध होकर कार्य करे।
- अनुशासन सफलता की प्रथम सीढ़ी है। यदि इस सीढ़ी को पार कर लिया जाए तो अन्य सीढ़ियों पर चढ़ने में आसानी रहती है।
- छोटे-छोटे कदम बढ़ाइए। जब आप छोटे-छोटे कदम बढ़ाएँगे तो ये छोटे-छोटे कदम मीलों तक चलकर आने में बड़े कदम बन जाएँगे। बड़े कदम और बड़े लक्ष्य अनुशासन को दरशाएँगे।

सफलता की आदत

अनुशासन लगातार कार्य को करना है। लगातार सत्कार्य करते रहना ही उपलब्धियों और लक्ष्यों का पुल है।

❑

कुशल समय-प्रबंधन की आदत

"हममें से कई लोग उन चीजों की हसरत में अपना आधा समय बिता देते हैं, जो हमें मिल सकती थीं, अगर हमने अपना आधा समय हसरत में नहीं बिताया होता।"

—अलेक्जेंडर वूलकॉट

समय-प्रबंधन के तरीके

जीविकोपार्जन के लिए प्रत्येक व्यक्ति को कुशलता से समय का प्रबंधन करना पड़ता है। यदि कुशलतापूर्वक समय के अनुसार कार्य नहीं किए जाते तो समय आगे बढ़ता रहता है और व्यक्ति पीछे रह जाता है। देश व काल को देखते हुए हमारे यहाँ समय-प्रबंधन इस प्रकार से रहता है—

समय का महत्त्व न समझनेवाले/बेरोजगार

मनमौजी व्यक्तित्व के लोग समय के मूल्य को नहीं समझते। जब उनके पास कोई कार्य नहीं होता है तो वे अपने समय को गॉसिप करने में, सिनेमा हॉल में, मोबाइल पर, सैर-सपाटे में और सोने में गँवा देते हैं। उन्हें लगता है कि कार्य के बाद उनका हक बनता है कि वे मनोरंजन करके स्वयं को सुकून दें। ऐसे लोग बँधे-बँधाए समय वाली नौकरी करने से भी बचते हैं। ऐसे लोग अपनी मरजी को सर्वोपरि समझते हैं और नियम की अवहेलना करते हैं। समय का महत्त्व न समझनेवाले लोग कभी भी कुशल प्रबंधन नहीं कर सकते। ऐसे लोग जीवन में भी अधिक सफल नहीं होते।

नौ से साढ़े पाँच का कार्य करनेवाले लोग

परिवार को चलाने के लिए नौकरी की आवश्यकता होती ही है। देश में ऐसे लोग बहुतायत में होते हैं, जो नौ से साढ़े पाँच तक नौकरी करते हैं। इसके बाद के समय का प्रबंधन कर वे अपने शेष कार्यों को पूरा करते हैं। इस श्रेणी में भी दो तरह की श्रेणियाँ होती हैं—

- सरकारी कार्यालय में कार्य करनेवाले लोग,
- गैर-सरकारी कार्यालय में कार्य करनेवाले लोग।

सरकारी कार्यालय में कार्य करनेवाले लोग

अधिकतर सरकारी कार्यालयों में पाँच दिन का दिवस होता है। इस तरह सरकारी कार्यालयों में कार्य करनेवाले व्यक्तियों के पास अपने शेष कार्यों का प्रबंधन करने के लिए सप्ताह के पूरे दो दिन शेष बचते हैं।

गैर-सरकारी कार्यालय में कार्य करनेवाले लोग

गैर-सरकारी कार्यालयों में अधिकांश छह दिवस का कार्यालय होता है। कहीं-कहीं पर पाँच दिवस का भी कार्य होता है। गैर-सरकारी कार्यालयों व निजी कंपनियों में नौ से साढ़े पाँच का समय अवश्य होता है, लेकिन कई बार कार्य की अधिकता को देखते हुए समय-सीमा बढ़ भी जाती है। इस तरह, ऐसे लोगों के पास अपने शेष कार्य के लिए समय का अभाव रहता है और उनके लिए कुशल समय-प्रबंधन की आदत होना अत्यंत अनिवार्य है; क्योंकि नौकरी भी जरूरी है और अन्य कार्य भी।

व्यवसाय करनेवाले लोग

समाज में हर वर्ग विभिन्न श्रेणी के कार्यों को करते हैं, तभी समाज का विकास होता है। इस दृष्टि से व्यवसाय करनेवाले लोग भी हैं। व्यवसाय में व्यवसायी समय-सीमा अपनी आवश्यकता के अनुसार निर्धारित करते हैं। हालाँकि व्यवसायी को अपने व्यवसाय को टिकाने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे लोग धीरे-धीरे

कार्य में डूब जाते हैं और वर्कहोलिक बन जाते हैं। वे घर से लेकर हर स्थान पर अपने कार्य को प्राथमिकता देते हैं। इनके लिए भी सही कुशल प्रबंधन बेहद अनिवार्य है। समय का कुशल प्रबंधन हर श्रेणी के कार्यालयी एवं निजी जीवन—दोनों को बेहतर बना सकता है।

समय का कुशल प्रबंधन

प्रत्येक श्रेणी के व्यक्ति समय का कुशल प्रबंधन करके अपनी नौकरी व व्यापार को अच्छी तरह से चला सकते हैं। नौकरी एवं व्यापार के साथ-साथ वे मनोरंजन, परिवार, आराम और अपनी रुचि के लिए भी समय निकाल सकते हैं।

एक नियमित डायरी बनाएँ और उसमें अपने प्रतिदिन की दिनचर्या लिखें।

नौकरी के आठ घंटे प्रतिदिन नियमित रहते हैं। कुशलतापूर्वक प्रबंधन करने से कुछ कार्यों को आप नौकरी के साथ भी कर सकते हैं।

अगर आप टेबल वर्क करते हैं तो अधिकतर समय टेबल एवं फाइलों के बीच ही बीतता होगा। टेबल वर्क करते हुए बीच-बीच में स्वयं को राहत देने के लिए कुछ देर कुरसी पर बैठे-बैठे हलके-फुलके व्यायाम करें।

आँखों के लिए

आँखों को राहत दें—लगातार कंप्यूटर पर कार्य करते-करते आँखें थक जाती हैं। आँखों को तुरंत राहत देने के लिए लंच खत्म करने के बाद आँखों पर गीली रुई (रुई को यदि कच्चे दूध में भिगोया जाए तो ज्यादा लाभ होता है) को दस मिनट तक रखने से आँखें फिर से तरोताजा हो जाती हैं।

- एक पेन या दीवार पर केंद्रित बिंदु पर ध्यान लगाएँ। ऐसा करने से एकाग्रता बनती है और आँखों की रोशनी तेज होती है।
- दस बार आँखें खोलें और बंद करें। ऐसा करने से भी आँखों को राहत मिलती है।
- आँखों को गोल-गोल घुमाएँ।

आँखों के अन्य व्यायाम भी कर सकते हैं। आँखों को राहत मिलती है।

सीट से उठकर चहलकदमी करें

लगातार सीट पर बैठे रहने से मोटापा बढ़ता है। बीच-बीच में चहलकदमी करें। ऐसा करने से स्फूर्ति बनी रहती है।

कार्य करते समय मुसकराहट बनाए रखें

मुसकराते हुए कार्य करने से कार्य सर्वश्रेष्ठ होता है। इसलिए मुसकराते हुए कार्य करें।

गॉसिप एवं कार्यालय की राजनीति से दूर रहें

अकसर लोग कार्यालय में समय मिलने पर राजनीति करने में लग जाते हैं और व्यर्थ की गॉसिप से कार्यालय के वातावरण को दूषित करते हैं। जब लोग गॉसिप एवं राजनीति में लगे हों तो आप अकेले में अपनी अन्य योजनाएँ बना सकते हैं। इससे आपके समय की बचत होगी।

अपनी सुविधा के अनुसार कार्यालय में आप चतुराई से समय की बचत कर सकते हैं और सकारात्मक ढंग से कार्य करते हुए अपने कार्यों को समय से पहले निबटा सकते हैं।

घर में समय का कुशल प्रबंधन

घर में भी समय का कुशल प्रबंधन कर मनोवांछित परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। समय का कुशल प्रबंधन

करने से धन, सफलता एवं प्रसन्नता की वृद्धि होती है।

पुरुष

- सुबह जल्दी उठें। 4.30 बजे बिस्तर छोड़ दें। ऐसा करने से आप व्यायाम आदि के लिए भी पर्याप्त समय निकाल पाएँगे। कार्यालय से घर लौटने पर पंद्रह मिनट आराम करें। इसके बाद चाय पीते समय बच्चों से बातें करें, समाचार-पत्र पढ़ें और घर आनेवाली डाक को देख लें।
- पत्नी के साथ रसोईघर में मदद करें। ऐसा करने से आपको पत्नी के साथ समय बिताने का अवसर प्राप्त होगा।
- बच्चों का होमवर्क करा दें।
- टी.वी. देखने की अवधि को कम कर दें। हो सके तो पूरे दिन में आधा घंटा टी.वी. के लिए निर्धारित करें। टी.वी. देखने के बजाय अन्य कार्यों में अपने समय को लगाएँ। पुस्तक पढ़ने, बागबानी करने, घर को स्वच्छ रखने में समय का कुशल प्रबंधन किया जा सकता है।

महिलाएँ

- सुबह 4 बजे बिस्तर छोड़ दें।
- दैनिक कार्यों से निवृत्त होने के बाद कुछ समय व्यायाम के लिए अवश्य निकालें।
- कार्यालय से घर लौटने पर चाय पीते और समाचार-पत्र पढ़ते हुए चाय पिएँ। टी.वी. पर समाचार भी देखे जा सकते हैं।
- रसोईघर में खाना बनाते हुए बच्चों से बातें करें। उनका होमवर्क कराने में मदद करें।
- खाना बनाते हुए धीमा संगीत भी सुना जा सकता है।
- टी.वी. देखते हुए अगले दिन सुबह के लिए सब्जी काट लें, कपड़े प्रेस कर लें, कपड़ों की तह कर लें। अपनी आवश्यकतानुसार अन्य कामों को भी निबटा सकती हैं।

पुरुष/महिलाएँ कुशलता प्रबंधन के लिए ये कार्य भी कर सकते हैं

- कार्यालय आते-जाते समय फोन पर मित्रों/संबंधियों से बातें कर लें। अपने जरूरी फोन इस समय निबटा लें।
- मेट्रो या कार में सफर करते समय हलके संगीत का आनंद लें। पुस्तकें पढ़ें और इंटरनेट के माध्यम से आवश्यक जानकारी प्राप्त करें।
- एक साथ खाना खाने की योजना बनाएँ। इससे घर के सभी सदस्यों को एक साथ वक्त बिताने का अवसर प्राप्त होगा। वे एक-दूसरे के साथ अधिक निकटता एवं प्रेम की अनुभूति महसूस करेंगे।
- बच्चों के सामने स्वयं भी अच्छी पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें। ऐसा करने से बच्चे बचपन से ही पुस्तकें पढ़कर समय-प्रबंधन करना सीख जाते हैं।
- सुबह या शाम की सैर के बाद, कार्यालय से आते हुए घर के लिए आवश्यक सामान जैसे—दूध, फल, सब्जी आदि को खरीदा जा सकता है।

एक साथ खाना खाने की योजना बनाएँ। इससे घर के सभी सदस्यों को एक साथ वक्त बिताने का अवसर प्राप्त होगा। वे एक-दूसरे के साथ अधिक निकटता एवं प्रेम की अनुभूति महसूस करेंगे।

बच्चों के सामने स्वयं भी अच्छी पुस्तकें पढ़ने की आदत डालें। ऐसा करने से बच्चे बचपन से ही पुस्तकें पढ़कर समय-प्रबंधन करना सीख जाते हैं।

एक सुनियोजित दिन, जिसमें हर वस्तु व प्राणी के लिए स्थान होता है, सब पर ध्यान दिया जाता है। वह

सुनियोजित दिन हर वस्तु व प्राणी के मन में एक विशिष्ट स्थान बना लेता है। समय के कुशल प्रबंधन से न केवल दिन सुनियोजित हो जाता है, बल्कि हर वस्तु व प्राणी भी सुव्यवस्थित हो जाता है। कहीं अव्यवस्था नहीं फैलती। जब सब व्यवस्थित होता है तो शरीर एवं मन भी स्वच्छ और स्वस्थ रहता है। इसलिए समय के कुशल प्रबंधन को अपनी आदत बनाएँ और अपनी आत्मा एवं जीवन दोनों को संतुष्ट पाएँ।

स्मरणीय बिंदु

- जीविकोपार्जन के लिए प्रत्येक व्यक्ति को कुशलता से समय का प्रबंधन करना चाहिए।
- कार्य की श्रेणी के अनुसार अपने समय का प्रबंधन करें।
- चतुराई से कुशल प्रबंधन करने के लिए एक साथ कई काम करने की आदत डालें।

सफलता की आदत

कार्य की श्रेणी के अनुसार समय का प्रबंधन करें और सुख, शांति एवं प्रसन्नता के साथ जिएँ

❑

आधे-अधूरे कार्यों को पूरा करने की आदत

आधे-अधूरे कार्य क्या हैं ?

हम सभी अपने जीवन में सुख, समृद्धि, धन, यश और मान-सम्मान की अपेक्षा करते हैं। जब ये हमें हमारे मन-मुताबिक प्राप्त नहीं होते तो हम क्रोधित हो उठते हैं और कई बार नकारात्मक विचारों का गुबार हमारे मस्तिष्क में इस कदर भर जाता है कि हमें अगला रास्ता धुँधला नजर आने लगता है और हम अपने मार्ग से भटक जाते हैं। इनसे हमारा शारीरिक एवं मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है और कई बार शरीर बीमार भी हो जाता है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। कई बार हमारे नकारात्मक विचारों एवं बीमारियों का कारण हमारे द्वारा किए गए कुछ ऐसे कार्यकलाप होते हैं, जिन्हें हम पूरा नहीं करते और उन्हें पूरा किए बिना ही अन्यत्र कार्य करने लगते हैं। यही आधे-अधूरे कार्य कहलाते हैं।

आधे-अधूरे कार्य मानसिक शांति छीन लेते हैं

कई लोग उत्साहित होकर बड़े-बड़े काम को प्रारंभ तो कर देते हैं, लेकिन बाधा को देखते ही उनका उत्साह मंद पड़ जाता है। ऐसे में वे अपने आप ही यह धारणा बना लेते हैं कि इस काम को यहीं रोककर दूसरा कार्य प्रारंभ कर दिया जाए और सही समय का इंतजार किया जाए। सही समय बोलनेवालों के लिए सही समय कभी नहीं आता और जो लगातार कार्य करने में जुटे रहते हैं, उनके लिए हर समय सही होता है। हर दिन एक महान् दिन है। दिन महान् बनाना आपके हाथ में होता है। यदि आप हाथ में लिये गए कार्य को करते रहें और उसे पूरा कर दें तो आपको शारीरिक एवं मानसिक शांति प्राप्त होती है; जबकि कार्य को पूरा न करने पर चिंता मस्तिष्क में अपना स्थान बना लेती है।

गतिशीलता एवं प्रगति के लिए पूर्णता जरूरी है

जीवन में गतिशीलता तभी कायम रहती है, जब व्यक्ति पूर्णता के साथ अपने कार्यों को करता रहता है। कुछ लोग टूटे-फूटे सामान एवं वस्तुओं को घर के कोने में एकत्रित करके रखते हैं। घर में नई वस्तुओं एवं समृद्धि के लिए यह बहुत जरूरी है कि आधी-अधूरी और बेतरतीब पड़ी वस्तुएँ हटा दी जाएँ। जो व्यक्ति अधिकतर कार्यों को आधा-अधूरा कर उन्हें पूरा किए बिना दूसरा कार्य प्रारंभ कर देते हैं, वे जीवन भर स्वयं भी आधे-अधूरे और बेचैन रहते हैं। जीवन में पूर्णता तभी आती है, जब आप स्वयं पूर्णता का आदर करते हैं; अपने कार्यों, घर और संबंधों में पूर्णता कायम करते हैं।

आधे-अधूरे कार्यों को पूर्ण बनाएँ

जिंदगी में सफलता के लिए अच्छी आदतों का होना बहुत जरूरी है। आप आज से ही इस पुस्तक को पढ़कर यह आदत बना लें कि किसी भी कार्य को अधूरा नहीं छोड़ना है। यदि किसी कारणवश कार्य अधूरा छूट जाता है तो उसे सप्ताह या पंद्रह दिन में पूरा करने का संकल्प करें। आप अपने अधूरे कामों की सूची बनाएँ, जैसे—

1. एक सप्ताह में अपने पुस्तक के रैक को साफ करें।
2. अपने कपड़ों की अलमारी में बेतरतीब ठूँसे गए कपड़ों को एक सप्ताह में अवश्य ठीक करें।
3. ऐसा सामान, जिसे आप प्रतिदिन यह कहकर घर के कोने में जमा करते रहते हैं कि बाद में देखेंगे, देखें।
4. अपने बैंक, पॉलिसी के कागजों को इधर-उधर रखने की बजाय एक फाइल में टैग करके लगाएँ।
5. बिजली व पानी के बिल से संबंधित कागजात को व्यस्तता के चलते यहाँ-वहाँ न रखें, बल्कि उनके लिए एक स्थान निर्धारित कर लें।

6. अपने कंप्यूटर की फाइलों का बैकअप बनाएँ। यह काम अकसर आधा-अधूरा रहता है और कल पर टलता रहता है। कल कभी नहीं आता।

7. वह पुस्तक, जिसे व्यस्तता के चलते आपने अधूरा ही पढ़कर छोड़ दिया, उसे पूरा करें और फिर नई पुस्तक की तलाश करें। पुस्तकें पढ़ने से आपका मानसिक विकास तेजी से होता है।

8. पंद्रह दिनों में अपने घर के फ्रिज, रसोईघर एवं बाथरूम की सफाई करें। आधे-अधूरे सामान को इन स्थानों से हटाएँ। आधे-अधूरे एवं टूटे-फूटे सामान घर में दरिद्रता लाते हैं। उनको देखकर आप भी स्वयं को अधूरा महसूस करते हैं।

9. आधे-अधूरे रिश्तों में पूर्णता लाएँ। यदि किसी बात पर आपके अपने नजदीकी रिश्तों में कड़वाहट घुल गई है तो पहल कर उनमें पूर्णता लाएँ और संबंधों की महक को पूरे वातावरण में महकाएँ।

10. जो आधे-अधूरे व्यायाम आप जल्दबाजी में करते हैं, उन्हें थोड़ा जल्दी उठकर ऊर्जा एवं उत्साह से करें। व्यायाम अच्छी तरह करने पर आप उत्साह एवं साहस से भरे हुए होते हैं।

यह हो सकता है कि कई बार आधे-अधूरे कार्य आपके मार्ग में अधिक व्यवधान उत्पन्न न करते हों; लेकिन यह तो अवश्य है कि जब भी आपकी नजर आधे-अधूरे कामों पर जाती होगी तो आपको खिन्नता का आभास तो अवश्य होता होगा। इसलिए अपने मस्तिष्क पर ऐसी बेवजह की खिन्नता क्यों लाएँ, जो आपके जीवन में अधूरापन एवं अंधकार लाए। कई बार व्यक्ति आधे-अधूरे कार्यों के बारे में सोच-सोचकर बीमार हो जाता है। इसलिए इनसे बचने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि कार्यों को पूरा करके ही अगले कार्य की ओर बढ़ा जाए।

स्मरणीय बिंदु

- जिन कार्यों को हम पूरा नहीं करते और उन्हें पूरा किए बिना ही अन्यत्र कार्य करने लगते हैं, वही 'आधे-अधूरे कार्य' कहलाते हैं।
- सही समय बोलनेवालों के लिए सही समय कभी नहीं आता और जो लगातार कार्य करने में जुटे रहते हैं, उनके लिए हर समय सही होता है।
- घर में नई वस्तुओं एवं समृद्धि के लिए यह बहुत जरूरी है कि आधी-अधूरी और बेतरतीब पड़ी वस्तुएँ हटा दी जाएँ।
- कार्यों को पूरा करके ही अगले कार्य की ओर बढ़ा जाए।

सफलता की आदत

आधे-अधूरे कार्य छोड़ने की आदत से बचें। ऐसा करने से कई बार महत्त्वपूर्ण कार्य भी पूरे नहीं हो पाते।

❑

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

"जब कोई व्यक्ति सीधा बैठता है तो मैं मानता हूँ कि वह सीधा सोचता है।"

—विलियम डैनफोर्थ

"किसी वक्ता का 7 प्रतिशत संदेश उसके शब्दों से आता है,

38 प्रतिशत उसके पद या शीर्षक से और 55 प्रतिशत उसकी शारीरिक मुद्रा से।"

—मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट मेहरेबियन

सही शारीरिक मुद्रा अपनाने की आदत

शारीरिक आदतें

क्या आप जानते हैं कि हमारे शरीर को भी बहुत सी आदतें लग जाती हैं? आदत वह होती है, जो बार-बार की जाती है। आपने नोट किया होगा कि कई लोग बार-बार अपने बालों पर हाथ फिराते हैं। कई लोग अपनी उँगलियाँ चटकाते हैं। कुछ को नाखून चबाने की आदत होती है, कुछ लोग झुककर बैठते हैं। शारीरिक आदतों से ही मानसिक आदतों का विकास होता है। इसलिए बचपन से ही अपनी शारीरिक आदतों को सही बनाने का प्रयास करें। कई बार व्यक्ति अपनी बातों के माध्यम से कम और अपनी शारीरिक आदतों से अधिक संदेश दूसरों तक प्रसारित करते हैं। आपने भी इस बात को महसूस किया होगा कि कई बार व्यक्ति मुँह से जो कुछ बोल रहे होते हैं, वह उनकी शारीरिक मुद्रा से कतई मेल नहीं खा रहा होता। लोगों के झूठ एवं गलतियाँ भी उनकी शारीरिक मुद्रा के कारण ही पकड़ी जाती हैं।

शारीरिक मुद्रा क्या है?

शारीरिक मुद्रा एक ऐसी भाषा है, जिसके लिए शब्दों की जरूरत नहीं होती। चेहरे के हाव-भाव, हाथ-पैरों की मुद्राएँ, खड़े होने का अंदाज एवं बैठने का अंदाज व्यक्ति के व्यक्तित्व की परिभाषा बता देते हैं।

शारीरिक मुद्रा : सफलता का आधार

व्यक्ति की शारीरिक मुद्रा उसकी सफलता एवं असफलता को निर्धारित करती है। यदि किसी साक्षात्कार के समय व्यक्ति झुककर और टेढ़ा-मेढ़ा होकर चले या बात करे तो साक्षात्कारकर्ताओं पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति सीधे तनकर आत्मविश्वास के साथ कमरे के अंदर प्रवेश करता है तो वह साक्षात्कारकर्ताओं पर अपनी सकारात्मक और अनूठी छाप छोड़ता है। जो व्यक्ति तनकर और सीधे चलते हैं, उनके जोड़, हड्डियो और मांसपेशियाँ बड़ी उम्र तक भी स्वस्थ रहते हैं और उन्हें हड्डी एवं जोड़ों की समस्याओं से नहीं जूझना पड़ता। सही शारीरिक मुद्रा के कारण साधारण व्यक्ति भी लोगों को प्रभावित करने में सफल होते हैं। वही असाधारण व्यक्तित्व के स्वामी यदि अपनी शारीरिक मुद्रा की भाषा को सही नहीं रखते हैं तो वे असफल करार दिए जा सकते हैं। शारीरिक मुद्रा व्यक्ति के सोच को भी उजागर कर देती है। यदि आप अपना तन-मन पूरी तरह स्वस्थ रखना चाहते हैं तो सकारात्मक शारीरिक भाषा का प्रयोग करें और इसे अपनी आदत बना लें। आपकी आकर्षक शारीरिक मुद्राएँ रहें तो आप हर जगह सफलता प्राप्त कर सकते हैं। इस पुस्तक में कुछ ऐसी शारीरिक मुद्राएँ दी जा रही हैं, जो लोगों पर अपनी छाप छोड़ती हैं। आप इन्हें पढ़ें और आज से ही इन्हें अपनाने का अभ्यास करें।

शारीरिक मुद्राएँ

- **अपनी उँगलियाँ जोड़कर रखें**

जो लोग बैठते समय अपनी उँगलियाँ जोड़कर रखते हैं और बात को सुनते समय अपनी ठुड्डी पर हाथ रखते हैं, उनकी ओर सहज ही लोगों का ध्यान चला जाता है। ऐसे लोग दूसरों को अपनी ओर आकर्षित करने की क्षमता रखते हैं।

- **एक उचित दूरी बनाए रखें**

दूसरे लोगों से बात करते समय उचित दूरी बनाए रखना जरूरी है। यदि आप जबरदस्ती किसी के करीब जाने का प्रयास करेंगे तो यह सामनेवाले पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ेगा और इससे आप 'चीप' की श्रेणी में भी आ सकते हैं। विनम्रतापूर्वक एक उचित दूरी बनाए रखें और आत्मविश्वास के साथ बात करें।

• मुसकराहट का प्रयोग करें

मुसकराहट एक ऐसी भाषा है, जो केवल शरीर की ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व की भाषा है। यदि विभिन्न भाषा-भाषी एक-दूसरे की भाषा से परिचित नहीं हैं तो वे मुसकराहट की भाषा से मन के भाव जोड़ सकते हैं। आत्मविश्वास के साथ प्रयोग की गई सच्ची मुसकराहट बिगड़े काम बनाने का भी दम रखती है।

• अपने चेहरे पर हाथों का प्रयोग कम करें

मनोवैज्ञानिकों ने लोक-व्यवहार के संदर्भ में कहा है कि जब कोई व्यक्ति झूठ बोलता है अथवा अपनी बात छिपाना चाहता है तो उसका ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर बढ़ने के कारण स्वत: ही उसके हाथ अपनी नाक और कान की ओर चले जाते हैं। इसलिए यदि आपको बातें करते समय अपने चेहरे पर हाथों का प्रयोग करने की आदत है तो इसे कम करें।

• सही तरीके से बैठें

कुछ लोगों को सही तरीके से बैठना भी नहीं आता। यह भी असभ्यता को दरशाता है। इसलिए कुरसी पर बैठते समय सीधे बैठें और अपने पैरों की मुद्रा को भी सही रखें। आपके बैठने का तरीका ही आपके ज्ञान-विज्ञान को प्रदर्शित कर देता है। इसलिए बैठने की मुद्रा को सही रखें।

• आत्मविश्वास के साथ हाथ मिलाएँ

कई लोग हाथ मिलाते समय इस तरह से हाथ मिलाते हैं, जैसे उनमें जान ही नहीं है; तो कुछ इस तरह से हाथ मिलाते हैं, मानो सामनेवाले को अपना शारीरिक बल दिखाना चाह रहे हों। हाथ मिलाने की आदत ऐसी होनी चाहिए, जिससे दूसरे व्यक्ति को सौहार्द एवं आत्मीयता महसूस हो।

• चेहरे पर आत्मविश्वास एवं सफलता के भाव हों

चेहरा व्यक्तित्व का दर्पण होता है। अगर व्यक्ति अपने बारे में कुछ भी न बताए तो बहुत सारी बातें उसके चेहरे को देखकर ज्ञात हो जाती हैं। अगर लोग झूठ बोलते हैं तो उनका चेहरा तुरंत चुगली कर देता है कि यह बात गलत है। सामान्य व्यक्ति चेहरे के भावों को छिपा नहीं सकते। इसलिए जब चेहरा आपका दर्पण है तो क्यों न इस दर्पण को स्वच्छ रखा जाए, क्योंकि मैले दर्पण में तो अपना ही अक्स दिखाई नहीं देता। इसलिए सदैव अपने चेहरे पर आत्मविश्वास एवं सफलता के भाव बनाकर रखें।

अपने शरीर की मुद्राएँ सही रखना मुश्किल नहीं है। बस, आज से ही अपने चेहरे पर से नकाब हटा दीजिए। आप जैसे हैं, वैसे ही रहिए, मन से स्वच्छ बनिए, चेहरे को साफ रखिए। आपकी मुद्राएँ खुद-ब-खुद अच्छी हो जाएँगी। यदि आपकी शारीरिक मुद्राएँ सही हैं तो आप स्वस्थ और स्वच्छ रहेंगे।

स्मरणीय बिंदु

• शारीरिक आदतों से ही मानसिक आदतों का विकास होता है। इसलिए बचपन से ही अपनी शारीरिक आदतों को सही बनाने का प्रयास करें।

• सकारात्मक शारीरिक मुद्रा बनाएँ।

• यदि आप अपने तन-मन को पूरी तरह स्वस्थ रखना चाहते हैं तो सकारात्मक शारीरिक भाषा का प्रयोग करें और इसे अपनी आदत बना लें।

• यदि आपकी शारीरिक मुद्राएँ सही हैं तो आप स्वस्थ और स्वच्छ रहेंगे।

सफलता की आदत

शारीरिक मुद्राओं को बचपन से ही अच्छा बनाएँ और जीवन भर सफलता पाएँ।

मन को स्वच्छ रखने की आदत

"अपने काम को पूरे दिल से करें और आप सफल होंगे। वहाँ बहुत कम प्रतिस्पर्धा है।"

—अल्बर्ट हबर्ड

"आधे-अधूरे दिलवाला कोई व्यक्ति चैंपियन नहीं बनता।"

—जॉन मैक्सवेल

मन क्या है ?

आचार्य महाप्रज्ञ मन को स्थायी तत्त्व नहीं मानते। वे कहते हैं कि जो चेतना बाहर जाती है, उसका प्रवाहात्मक अस्तित्व ही मन है। फ्रायड ने मन को एक विशाल हिमखंड कहा है, जो ऊपर से थोड़ा दिखाई देता है और नीचे उसका अस्तित्व बहुत अधिक होता है। यह तो हम सभी जानते हैं कि हमारे मन दो तरह के होते हैं—चेतन और अवचेतन।

एक दिन में हमारे मन में लगभग 60 हजार से भी अधिक विचार आते हैं। उनमें से वही विचार हमारे मस्तिष्क में सुरक्षित होते हैं, जो हमसे जुड़े होते हैं और जो नहीं जुड़े होते हैं, वे फिर भी मन में रह जाते हैं तो वे स्वप्न के रूप में हमारे सामने आते हैं। यही कारण है कि व्यक्ति स्वप्न में ऐसी वस्तुओं को भी पा लेता है, जिनकी वह चेतन मन में कल्पना भी नहीं करता।

मन की सुंदरता

प्रत्येक व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वयं को सुंदर देखना चाहता है। इसलिए वह अपनी हैसियत के अनुसार स्वयं को खूबसूरत बनाए रखने के लिए अनेक प्रयत्न करता है। स्वयं को शारीरिक रूप से आकर्षक बनाने के लिए आजकल केवल सौंदर्य प्रसाधनों का सहारा ही नहीं लिया जाता है, बल्कि महँगी-महँगी वैज्ञानिक तकनीक का सहारा भी लिया जाता है। संपन्न व्यक्ति प्लास्टिक सर्जरी, लिपोसक्शन आदि के माध्यम से अपने शरीर को आकर्षक बनाने का प्रयत्न करते हैं। धीरे-धीरे स्वयं को शारीरिक रूप से सँवारने की आदत हो जाती है और खुद को बाहरी रूप से सजाना जीवन के हर दिन में शामिल हो जाता है। जब व्यक्ति महँगी पोशाक पहनकर, खुद को बना-सँवारकर कहीं जा रहा होता है और ऐसे में हलकी सी मिट्टी या गंदगी उसके कपड़ों या शरीर पर लग जाती है तो वह तुरंत उसे झाड़-पोंछकर साफ करता है। क्या आप अपने मन को सजाने-सँवारने के लिए भी इतने ही प्रयत्न करते हैं? क्या मन को सँवारना और मन को सुंदर रखना आपकी आदत में शामिल है? आप हैरान हो गए होंगे न कि भला मन को सुंदर कैसे बनाया जाए! आपकी हैरानी यहीं खत्म करते हुए एक और आश्चर्य उत्पन्न करती हूँ कि मन को सुंदर बनाने के लिए आपको न ही महँगी-महँगी सर्जरी कराने की आवश्यकता है और न ही महँगे सौंदर्य प्रसाधन खरीदने की जरूरत; बल्कि मन की सुंदरता तो नि:शुल्क है और आश्चर्य की बात यह है कि आप अपने सुंदर मन से जितना अधिक दूसरे लोगों के साथ व्यवहार करते हैं, उतना ही अधिक आप अपनी ओर लोगों को खिंचता हुआ महसूस करते हैं और इसके साथ ही उनके मन को भी नि:शुल्क सुंदर बनाने में सहयोग करते हैं। आप भी मन को सुंदर बनाने की आदत डालें। इसके लिए आपको कुछ खास करने की जरूरत नहीं है। महँगी-महँगी सर्जरी कराने से शरीर को सुंदर बनाने के लिए अनेक कष्टदायी और भयंकर पीड़ाओं से गुजरना पड़ता है, यहाँ तक कि कई बार शरीर को सुंदर बनानेवाली सर्जरी जानलेवा भी साबित हो जाती है। लेकिन मन को सुंदर बनाने से आप दिन-प्रतिदिन निखरते जाते हैं और लोगों को अपनी ओर चुंबक की तरह आकर्षित करते जाते हैं। मन को सुंदर बनाने की आदत विकसित करने के लिए आपको बस, ये छोटे-छोटे काम करने होंगे—

मन को स्वच्छ रखें

हमारे आसपास कहीं पर कूड़ा-करकट एकत्र हो जाता है तो उसकी बदबू से हम अपनी नाक को बंद कर लेते हैं और कूड़ा-करकट वाले स्थान पर जाने से बचते हैं या फिर मुँह पर कपड़ा रख लेते हैं। ऐसा अमूमन सभी व्यक्ति करते हैं। क्या कभी आपने सोचा है कि जिस तरह एक स्थान पर लगातारा कूड़ा एकत्रित करने से वह स्थान कूड़ेदान का रूप ले लेता है, उसी तरह मन में नकारात्मक विचारों, द्वेष, ईर्ष्या आदि को लगातार मन में रखने से मन भी गंदा हो जाता है। जब नकारात्मक विचारों से मन गंदा हो जाएगा तो फिर वह स्वच्छ कैसे रह सकता है? उसे स्वच्छ बनाने के लिए गंदे विचारों को हटाना अत्यंत आवश्यक है। कभी भी उस स्थान पर स्वच्छता नहीं आ सकती, जहाँ पर पहले से कूड़ा पड़ा हुआ हो। स्थान को स्वच्छ बनाने के लिए उस गंदगी को अच्छी तरह से साफ करना पड़ेगा, उसकी धुलाई करनी पड़ेगी, तभी वह स्थान स्वच्छ बन पाएगा। इसी तरह से मन को स्वच्छ रखने के लिए आप अपने अंदर से नकारात्मक विचारों को इसी पल निकाल दें। सबके लिए अच्छा सोचें, सच्चा सोचें। आप पाएँगे कि इस आदत ने आपके तन-मन—दोनों को स्वच्छ और सुंदर बना दिया है।

मन की शक्ति को पहचानें

क्या कभी आपने सोचा है कि जिस तरह एक स्थान पर लगातारा कूड़ा एकत्रित करने से वह स्थान कूड़ेदान का रूप ले लेता है, उसी तरह मन में नकारात्मक विचारों, द्वेष, ईर्ष्या आदि को लगातार मन में रखने से मन भी गंदा हो जाता है। जब नकारात्मक विचारों से मन गंदा हो जाएगा तो फिर वह स्वच्छ कैसे रह सकता है? उसे स्वच्छ बनाने के लिए गंदे विचारों को हटाना अत्यंत आवश्यक है।

हमारा मन बेहद शक्तिशाली होता है और इसकी शक्ति तभी काम करती है, जब हम मन को स्वच्छ रखकर सकारात्मक विचारों के साथ कर्म करते हैं। मन की शक्ति आकर्षण के नियम से जुड़ी हुई है। आप जैसा सोचते हैं, वैसा अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यदि आप यह सोचेंगे कि आप बेहद शांत, ईमानदार, मेहनती और संपन्न व्यक्ति हैं तो मन की शक्ति इसी बात को आपके अंदर केंद्रित कर देगी और आप पाएँगे कि आपके सोचे हुए विचार वास्तव में आपके साथ घटित हो रहे हैं। इसलिए मन की शक्ति को पहचानें और कभी भी नकारात्मक शब्दों एवं सोच से इस शक्ति को धूमिल न पड़ने दें। मन की शक्ति नकारात्मक बातों को भी सच कर देती है। इसलिए केवल अपने लिए ही नहीं, दूसरों के लिए भी नकारात्मक बातें न सोचें। हर व्यक्ति चाहता है कि उसके साथ तो हमेशा अच्छा हो, पर दूसरों के साथ उतना अच्छा न हो। इसी तरह से दूसरों की प्रगति देखकर कई व्यक्तियों में जलन की भावना उत्पन्न हो जाती है। आप सोचिए, जलन, यानी कि जलना। जिस भावना का नाम ही जलन हो, वह शरीर और मन को कितना प्रभावित करती होगी! जो व्यक्ति किसी से जलता है, पहले वही जलन का शिकार बनता है। इसलिए सबके लिए अच्छा सोचें और सच्चा सोचें। यह आदत आपके लिए कठिन मार्ग को भी सरल बनाती जाएगी और आपके चुंबक के आकर्षण को हर ओर फैलाती जाएगी।

मन में सृजनात्मक विचार लाएँ

व्यक्ति सोचता तो बहुत कुछ है, लेकिन सिर्फ उतना ही, जो उसके जीवन से जुड़ा होता है। मन में नए सृजनात्मक विचारों को प्रतिदिन सोचें। ऐसा करने से मानसिक शक्ति बढ़ती है और मन स्वच्छ होता है। क्वांटम भौतिक-शास्त्रियों ने आश्चर्यजनक खोजों के कारण इस बात को सही साबित किया है कि असीमित सृजनात्मक शक्ति से नई-नई खोजों को करके अपना और विश्व का कल्याण सहजता से किया जा सकता है। आचार्य महाप्रज्ञ, डेल कारनेगी, गौतम बुद्ध, एडवर्ड डी बोनो, रोंडा बर्न, लेस गिबलिन, विली जॉली, टी. हार्व एकर—सभी चिंतक इस बात से सहमति जताते हैं कि मन में सृजनात्मक और सकारात्मक विचारों के द्वारा आप संपूर्ण ब्रह्म□ांड को

अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं और अपनी मनचाही वस्तुओं व लक्ष्यों को पा लेते हैं।

अब तो आप समझ गए होंगे न कि मन को स्वच्छ रखना बेहद महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि स्वच्छ मन में ही नेक विचार उत्पन्न होते हैं और नेक विचारों की तरंगें ब्रह्म□ांड में संकेत की ओर जाती हैं। इस तरह आपकी मनचाही वस्तुएँ आपकी ओर आने लगती हैं और आप लगातार प्रगति करने लगते हैं। आप अपने मन को अभी से स्वच्छ करना आरंभ कर दीजिए और ऐसा तब तक करते रहिए, जब तक यह आपकी आदत न बन जाए। आदत बनने पर आप पाएँगे कि आप बिल्कुल बदल गए हैं और एक ऐसे इनसान बन गए हैं, जिसके पास सफलता, प्रेम, धन व संपन्नता सबकुछ सहजता से आ रही है।

स्मरणीय बिंदु

- आचार्य महाप्रज्ञ कहते हैं कि जो चेतना बाहर जाती है, उसका प्रवाहात्मक अस्तित्व ही मन है।
- मन की सुंदरता नि:शुल्क है। आप अपने सुंदर मन से जितना अधिक दूसरे लोगों के साथ व्यवहार करते हैं, उतना ही अधिक आप अपनी ओर लोगों को खिंचता हुआ महसूस करते हैं।
- मन को स्वच्छ रखने के लिए आप अपने अंदर से नकारात्मक विचारों को इसी पल से निकाल दें।
- स्वच्छ मन रखने से अच्छी वस्तुएँ आपकी ओर प्रवाहित होने लगती हैं।

सफलता की आदत

स्वच्छ मन सफलता को प्रवाहित करने का सबसे सस्ता साधन है।

❑

व्यायाम करने की आदत

प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर से बेहद लगाव होता है। फिर भी हम अपने शरीर के प्रति ही सबसे अधिक लापरवाह होते हैं। ऐसा क्यों होता है ? यदि हमारा शरीर स्वस्थ है तो मन स्वस्थ रहता है। तन-मन दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। व्यक्ति को होश सँभालते ही अपने अंदर व्यायाम करने की आदत विकसित कर लेनी चाहिए।

अच्छे स्वास्थ्य की कड़ी है व्यायाम

जब भी हम किसी आकर्षक व्यक्तित्व को देखते हैं तो हमें बहुत अच्छा लगता है। हम स्वयं भी ऐसे ही आकर्षक शरीर को पाना चाहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने शरीर को मनचाहा स्वरूप दे सकता है, यदि वह प्रतिदिन आधा घंटा स्वयं के लिए निकालने का संकल्प कर ले। इस आधे घंटे के दौरान नियमित शारीरिक व्यायाम बेहद जरूरी है। हमारा शरीर एक मशीन की तरह ही कार्य करता है। मशीन को सुचारु रूप से चलाने के लिए उसकी नियमित देखभाल बहुत जरूरी है। इसलिए शरीर की भी नियमित देखभाल जरूरी है। आज के व्यस्त जीवन में हमने सबसे अधिक कटौती व्यायाम की ही की है। प्राचीन काल में पुरुष और स्त्रियाँ दैनिक कार्य करते समय शारीरिक व्यायाम कर लेते थे। आज हर वस्तु सहजता से सुलभ हो जाती है, इसलिए कार्य के लिए शरीर को अधिक कष्ट देने की आवश्यकता ही नहीं होती। फलस्वरूप शरीर में मोटापा, ब्लड प्रेशर, मधुमेह आदि अनेक बीमारियाँ लग जाती हैं, जो धीरे-धीरे हमारे शरीर को दीमक की तरह चट कर जाती हैं।

स्वस्थ जीवन-शैली अपनाइए

यदि आप एक अच्छा और स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो एक स्वस्थ जीवन-शैली का चार्ट बनाइए। उस चार्ट को अपने कमरे में लगा लीजिए। इस चार्ट में अपने दिन का टाइम टेबल बना लें। उसी के अनुसार अपने कार्य कीजिए। प्रतिदिन उसी के अनुसार व्यायाम कीजिए। संतुलित भोजन करिए। स्वस्थ जीवन-शैली जीवन का आधार है।

धन, प्रसन्नता, सफलता—सभी का आनंद केवल एक ही स्थिति में आता है और वह है—व्यक्ति का तन-मन से पूरी तरह स्वस्थ होना।

व्यायाम के रूप

सूर्य नमस्कार से लेकर अनेक व्यायाम ऐसे हैं, जिनको घर पर भी सरलता से किया जा सकता है। व्यायाम के लिए अपनी व्यस्त जीवन-शैली में से एक समय निकाल लें।

यदि सुबह का समय निकालें तो अति उत्तम होगा। सुबह व्यायाम करने पर तन-मन दोनों स्वस्थ रहते हैं और व्यक्ति ऊर्जा एवं आत्मविश्वास से भरा सभी कार्यों को प्रसन्नता से करता है। पद्मासन, गौमुखासन, हलासन, शवासन आदि को नियमित किया जाए तो चेहरे एवं व्यक्तित्व पर चमक आती है, आत्मविश्वास का संचार होता है।

व्यायाम को आदत बनाएँ

यदि व्यायाम आपकी आदतों में शामिल नहीं है तो इसे आज से ही अपने जीवन में ले आएँ। जब आप नियमित रूप से व्यायाम करने लगेंगे तो फिर यह स्वत: ही आपकी आदत बन जाएगी। पहले हलके व्यायाम से शुरुआत करें। धीरे-धीरे कठिन व्यायामों का अभ्यास करना आरंभ कर दें। कोशिश करें कि व्यायाम निर्धारित समयानुसार प्रतिदिन करें। एक दिन का भी आलस्य शरीर को बीमार कर सकता है।

यह याद रखें कि सही फिटनेस और व्यायाम आपकी उम्र को कई गुना बढ़ा देते हैं और आपको अपनी

वास्तविक उम्र से कमसिन बना देते हैं। हर व्यक्ति को स्वयं की खूबसूरती की प्रशंसा सुनना अच्छा लगता है। तो फिर क्यों न यह शुरुआत आपसे ही की जाए और कहा जाए कि वाह, आपका आकर्षक व्यक्तित्व मन को मोह लेता है!

मन को आकर्षक एवं युवा रखनेवाले कुछ नए अभ्यास

आपने ताड़ासन, सूर्य नमस्कार, जुंबा नृत्य, ऐरोबिक्स व्यायाम के अनेक रूप देखे व सुने हुए हैं। कई लोग तो इनमें से अनेक व्यायाम करते होंगे और इनसे लाभान्वित भी होते होंगे। आज आप यहाँ पर मन को शांत, सकारात्मक, समृद्ध एवं स्वस्थ रखनेवाले निम्न अभ्यासों को भी सीखेंगे—

हैट अभ्यास/व्यायाम

यह अभ्यास आपने कहीं नहीं सुना होगा, क्योंकि यह अभ्यास विशेष रूप से आपके लिए अभी तैयार किया गया है।

आप पाँच हैट खरीद लें।

हैट का रंग सफेद, लाल, गुलाबी, हरा और नीला होना चाहिए।

अब आप प्रत्येक हैट पर एक चिट लगा दीजिए।

सफेद हैट—शांति और सुकून के लिए।

लाल हैट—उत्साह एवं चंचलता के लिए।

गुलाबी हैट—स्वप्नों एवं कॅरियर के लिए।

हरा हैट—उल्लास एवं हर ओर खुशी के लिए।

नीला हैट—स्वास्थ्य, सुख एवं समृद्धि के लिए।

व्यायाम करते समय आप दस मिनट प्रतिदिन हैट अभ्यास के लिए निकालें।

अभ्यास—सफेद हैट

चरण 1 : सिर पर सफेद रंग का हैट लगाएँ।

चरण 2 : आँखें बंद कर लें और स्वयं को श्वेत वातावरण में महसूस करें।

चरण 3 : तीन बार गहरी साँस लें और कहें कि "सफेद रंग मेरे तन-मन को पवित्र कर रहा है। सफेद रंग मेरे अंदर से हर कालिमा को दूर कर रहा है। मैंने अपने शत्रुओं को क्षमा कर दिया है। मेरे अंदर से श्वेत रंग की ताकत ने ईर्ष्या एवं लोभ को निकाल फेंका है। अब मुझे शांति एवं सुकून का अनुभव हो रहा है।" (इसे कम-से-कम तीन बार बोलें।)

चरण 4 : तीन बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

अभ्यास—लाल हैट

चरण 1 : सिर पर लाल रंग का हैट लगाएँ।

चरण 2 : आँखें बंद कर लें और स्वयं को लाल वातावरण में महसूस करें।

चरण 3 : तीन बार गहरी साँस लें और कहें कि "लाल रंग मेरे अंदर उत्साह एवं चंचलता को बढ़ा रहा है। मेरे अंतर्मन से सारी उदासीनताएँ, उत्साह एवं चंचलता के कारण निकल गई हैं। अब मेरे अंदर उत्साह एवं चंचलता का समावेश हो गया है। लाल रंग के कणों ने मेरी बेचैनी, दु:ख व पीड़ा को दूर कर दिया है। उत्साह एवं चंचलता ने मुझे बचपन की मासूमियत और यौवन की रौनक से परिपूर्ण कर दिया है।" (इसे कम-से-कम तीन बार बोलें।)

चरण 4 : तीन बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

अभ्यास—गुलाबी हैट

चरण 1 : सिर पर गुलाबी रंग का हैट लगाएँ।

चरण 2 : आँखें बंद कर लें और स्वयं को गुलाबी वातावरण में महसूस करें।

चरण 3 : तीन बार गहरी साँस लें और महसूस करें कि आपके आसपास का पूरा वातावरण सुंदर व चमकीले गुलाबी रंग से सराबोर है। आपने बेहद सुंदर गुलाबी रंग की पोशाक पहनी हुई है, जिसने आपके आत्मविश्वास को बढ़ा दिया है। अब बोलें कि "गुलाबी रंग मेरे सपनों को साकार कर रहा है। गुलाबी रंग ने मेरे मार्ग में आनेवाली हर बाधा को दूर कर दिया है। गुलाबी रंग से मेरा तन-मन खिल उठा है और मैं बेहद ऊर्जावान् हो गई हूँ। अब मैं हर मुश्किल को सहजता से पार कर सकती हूँ, क्योंकि गुलाबी रंग ने मुझे गुलाब की तरह महका दिया है। गुलाब काँटों में रहकर भी सुवासित रहता है और सबको अपनी ओर आकर्षित करता है। उसी तरह मेरा व्यक्तित्व भी गुलाब की रंगत एवं गुणों को अपने अंदर आत्मसात् कर रहा है।" (इसे कम-से-कम तीन बार बोलें।

चरण 4 : तीन बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

अभ्यास—हरा हैट

चरण 1 : सिर पर हरे रंग का हैट लगाएँ।

चरण 2 : आँखें बंद कर लें और स्वयं को हरी-भरी वसुंधरा के प्राकृतिक अंचल में महसूस करें। (यह अभ्यास यदि आप शांत प्रकृति और पेड़ों के आसपास करें तो अति उत्तम होगा।)

चरण 3 : तीन बार गहरी साँस लें और महसूस करें कि प्रकृति की स्वच्छ एवं ताजा हवा आपके अंदर प्रवेश कर रही है और आपके अंदर की सभी कोशिकाओं को स्वस्थ बना रही है। हरे रंग के कणों को अपने अंदर प्रवेश करते हुए देखें और अपनी आँखों को छुएँ। यह कहें, "हरा रंग मेरी आँखों की ज्योति को तेज बना रहा है। हरे रंग की शक्ति ने आसपास के प्रत्येक व्यक्ति को खुशी एवं समृद्धि से ओत-प्रोत कर दिया है। हरे रंग ने देश में फैली बुराइयों को दूर कर दिया है। सभी लोग सुनहरे हरे कणों के वशीभूत होकर केवल प्रसन्न हैं। किसी के भी चेहरे पर दु:ख का नामोनिशान नहीं है।" (इसे कम-से-कम तीन बार बोलें।)

चरण 4 : तीन बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

अभ्यास—नीला हैट

चरण 1 : सिर पर नीले रंग का हैट लगाएँ।

चरण 2 : आँखें बंद कर लें और अपने सामने चमकीले नीले रंग को महसूस करें। नीला रंग आँखों को सुकून देता है। इसलिए आकाश से लेकर नदी तक का रंग नीला है। श्रीकृष्ण भगवान् का रंग भी नीला है।

चरण 3 : तीन बार गहरी साँस लें और महसूस करें कि नीले रंग का प्रकाश आपके अंतर्मन में एकाकार हो रहा है। नीले रंग के कणों को आत्मसात् करते हुए कहें, "नीला रंग मुझे सभी सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण कर रहा है। नीले रंग की शक्ति मुझे तन-मन से मजबूत बना रही है। आसमान से लेकर पानी तक का नीला रंग मेरे व्यक्तित्व में समा गया है और मुझे हर दृष्टिकोण से स्वस्थ, अमीर एवं संपन्न बना रहा है।" (इसे कम-से-कम तीन बार बोलें।)

चरण 4 : तीन बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

हैट अभ्यास को करने के बाद आपके अंदर सकारात्मक आदतें विद्यमान होती जाएँगी और आप जीवन के हर सुख एवं सुविधा का लाभ उठा पाएँगे।

स्मरणीय बिंदु

- व्यायाम करने की आदत विकसित करें।
- प्रतिदिन आधा घंटा व्यायाम के लिए अवश्य निकालें।
- स्वस्थ जीवन-शैली जीवन का आधार है।
- व्यायाम करने से चेहरे पर चमक आती है।
- फिटनेस और व्यायाम आपकी उम्र में वृद्धि करते हैं।
- मन को आकर्षक और युवा बनाए रखने के लिए हैट अभ्यास करें।

सफलता की आदत

व्यायाम करने की आदत विकसित करें और जीवन भर स्वस्थ रहें।

❑

मोबाइल का

न्यूनतम प्रयोग करने की आदत

एक प्रश्न आपके लिए

बिना मोबाइल के आप कितने दिन तक रह सकते हैं? एक दिन, दो दिन, एक सप्ताह, एक माह, एक वर्ष या जीवन भर?

जवाब

क्या जवाब है आपका?

आप सब में से अधिकांश के मन में यह चल रहा होगा, "एक दिन। अरे, मैं तो मोबाइल के बिना पाँच मिनट भी नहीं रह सकता/सकती।"

क्यों? क्यों नहीं रह सकते हम मोबाइल के बिना? जब इसका आविष्कार नहीं हुआ था, तब भी तो जीवन अच्छी तरह चल रहा था; बल्कि बहुत अच्छी तरह चल रहा था। अब रिश्ते फेसबुक व व्हाट्सऐप पर बनते हैं, तब रिश्ते हमारे हृदय में बनते थे। कौन से रिश्ते अधिक टिकाऊ हैं, यह आप सब जानते हैं। आज मोबाइल हम सभी के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। यह आदत एक बुरी आदत बन चुकी है।

मोबाइल का प्रयोग

मोबाइल से कितने सारे कार्य किए जाते हैं, बातें की जाती हैं, गीत सुने जाते हैं, फिल्में देखी जाती हैं, वीडियो देखे जाते हैं, गेम खेले जाते हैं, चैटिंग की जाती है, नेट सर्फिंग की जाती है, फोटो-सेल्फी ली जाती हैं, इंटरनेट बैंकिंग की जाती है, बिल जमा किए जाते हैं, ऑनलाइन शॉपिंग की जाती है, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की जाती है, देश-विदेश में वीडियो कॉल्स की जाती हैं तथा और भी अनेक कार्य आज मोबाइल के माध्यम से बेहद सरल हो गए हैं। आज मोबाइल ने वास्तव में पूरे विश्व को एक व्यक्ति की जेब में पहुँचा दिया है। पलक झपकते ही मोबाइल से मीलों की दूरी एक मिनट में तय हो जाती है।

मोबाइल से होनेवाले नुकसान

मोबाइल ने व्यक्ति के समय की बचत तो जरूर की है, लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से उसके समय की बरबादी के साथ-साथ शारीरिक एवं मानसिक सेहत भी खराब की है।

- मोबाइल ने बच्चों की रचनात्मकता को चुरा लिया है।
- अब बच्चे स्कूल का होमवर्क करते समय अपने मस्तिष्क का कम प्रयोग करते हैं। व्हाट्सऐप की सहायता से नकल मारकर अपने मस्तिष्क की रचनात्मकता को समाप्त कर रहे हैं।
- राह में चलते समय बातें करने से अनेक दुर्घटनाएँ मोबाइल के कारण हो रही हैं।
- मोबाइल ने करीबी रिश्तों में भी दूरी पैदा कर दी है।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की हानि

सबसे अधिक मोबाइल ने व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचाई है। मोबाइल फोन व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक हैं। अधिकांश मोबाइल से घातक इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक रेडिएशन निकलता है। इस रेडिएशन से व्यक्ति को बहुत नुकसान पहुँचता है। रेडिएशन के कारण व्यक्ति को ब्रेन ट्यूमर, कैंसर,

नपुंसकता, गर्भपात, क्षतिग्रस्त डी.एन.ए. की विकृति जैसी अनेक गंभीर बीमारियाँ हो जाती हैं। कानों में अधिक देर तक ईयर फोन का प्रयोग करने से कानों की कोशिकाएँ ध्वस्त हो जाती हैं और कई बार कान का परदा भी फट जाता है।

हमारा शरीर बहुत कीमती है। एक शरीर ही हमारा जीवन भर साथ निभाता है। यदि यह स्वस्थ रहता है तो हम स्वस्थ शरीर के साथ अनेक चुनौतियों को पार कर विजय प्राप्त करते हैं और यदि यह जल्दी-जल्दी बीमार हो जाता है तो हमारा सारा ध्यान व समय शरीर को स्वस्थ करने में ही बीत जाता है। इसलिए शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए यह अनिवार्य है कि मोबाइल का कम-से-कम प्रयोग किया जाए।

मोबाइल का प्रयोग कम करने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें

- **अपने पास दो फोन रखें—**एक फोन कार्यालय के काम के लिए रखें और दूसरा फोन अपने निजी उपयोग के लिए। इस तरह कार्यालय के फोन को आप रात को बंद करके चैन की नींद सो सकते हैं। ऐसे में आपको अनावश्यक कॉल का सामना भी नहीं करना पड़ेगा।
- **मोबाइल उपवास करें—**सप्ताह में एक दिन मोबाइल उपवास करें। इस कार्य के लिए अवकाश का दिन निर्धारित करें। ऐसा करने से आप परिवार के साथ समय बिता पाएँगे और मोबाइल पर आपका ध्यान नहीं अटकेगा।
- **मोबाइल में अनावश्यक आइटम को डाउनलोड न करें—**कई लोग अपने मोबाइल में व्यर्थ के गेम एवं अनेक साइट्स को डाल लेते हैं, ताकि बीच-बीच में वे उनका प्रयोग करते रहें। यात्रा करते समय अकसर लोग मोबाइल पर गेम खेलने में व्यस्त हो जाते हैं। यात्रा के समय मोबाइल पर गेम खेलने या वीडियो देखने के बजाय पुस्तक पढ़ना आरंभ करें।
- **केवल अनिवार्य कार्यों के लिए ही मोबाइल का इस्तेमाल करें—**लोग बात-बात में मोबाइल को हाथ में उठाते हैं, यहाँ तक कि आजकल तो पारिवारिक समारोह व बैठकों में भी लोग अपने-अपने मोबाइल में व्यस्त रहते हैं। पारिवारिक समारोह व बैठकों के समय मोबाइल को एक ओर रख दें।
- **सोते समय मोबाइल को दूर रखें—**मोबाइल को अपने आसपास रखकर सोने से बेहद नुकसान होता है। इसलिए रात्रि के समय मोबाइल को स्विच ऑफ करके या साइलेंट मोड पर डालकर एक ओर रख दें।
- **मन बहलाने के लिए बच्चों को मोबाइल की आदत न लगाएँ—**कई बार माता-पिता अपने कार्यों में व्यस्त होने के कारण बच्चों को मोबाइल पकड़ा देते हैं। इस तरह छोटी उम्र में ही बच्चों को मोबाइल की आदत हो जाती है, जो उनके लिए घातक सिद्ध होती है।

मोबाइल और स्वास्थ्य का एक-दूसरे से बहुत गहरा रिश्ता है। यदि आप मोबाइल को चुनते हैं तो इसके लिए आपको अपने स्वास्थ्य की भारी कीमत चुकानी पड़ती है। इसलिए आप स्वास्थ्य को चुनें और मोबाइल का कम-से-कम इस्तेमाल करें। ऐसा नहीं है कि मोबाइल का कम-से-कम इस्तेमाल करना सरल नहीं है। एक बार आप ऐसा करने के लिए कदम तो उठाइए। जब कदम उठाएँगे तो मार्ग खुद-ब-खुद बन जाएगा, क्योंकि सौ मीलों की यात्रा भी एक-एक कदम से ही पूरी होती है। इसलिए अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए आज से ही कदम बढ़ाइए और मोबाइल का कम-से-कम इस्तेमाल करने की आदत बनाइए।

स्मरणीय बिंदु

- मोबाइल के बिना आप कितनी देर तक रह सकते हैं।
- आज मोबाइल ने विश्व को सबकी जेब तक पहुँचा दिया है। इसके माध्यम से घर बैठे अनेक कार्यों को किया जा सकता है।

● मोबाइल ने समय की बचत की है, लेकिन साथ ही समय की बरबादी भी बहुत अधिक की है। लोग घंटों तक मोबाइल में लगे रहते हैं और अपने महत्त्वपूर्ण कार्यों तक पर ध्यान देना भूल जाते हैं।

● मोबाइल से घातक इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक रेडिएशन निकलता है। इस रेडिएशन के कारण व्यक्ति को ब्रेन ट्यूमर, कैंसर, नपुंसकता, गर्भपात, क्षतिग्रस्त डी.एन.ए. की विकृति जैसी अनेक गंभीर बीमारियाँ हो जाती हैं।

● सप्ताह में एक बार मोबाइल उपवास करें।

● बच्चों में मोबाइल की आदत न डालें।

सफलता की आदत

मोबाइल का उचित इस्तेमाल करके आप सफलता की सीढ़ियाँ चढ़कर शिखर पर पहुँच सकते हैं।

❑

क्रोध का दोहन करने की आदत

क्रोध क्या है ?

जब कार्य एवं परिस्थितियाँ हमारे अनुरूप नहीं होतीं तो शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएँ हमारे अंदर से क्रोध के रस को बाहर निकालती हैं। व्यक्ति के अंदर नवरसों का संचार लगातार होता रहता है। उनमें से क्रोध भी एक रस है। कार्य का व्यक्ति की इच्छानुसार न होना, कार्य का असफल हो जाना, लोगों की मदद न मिलना, कार्य करने का तरीका न आना—इन सभी बातों से व्यक्ति को खीझ उत्पन्न हो सकती है। यही खीझ क्रोध में बदल जाती है। कुछ व्यक्ति क्रोध में पागल हो जाते हैं और वे बड़े-से-बड़ा अहित कर देते हैं। वहीं कुछ लोग क्रोध को शांत कर देते हैं तो कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो अपने क्रोध को एक अलग ही दिशा में मोड़ देते हैं। वे अपने क्रोध को रचनात्मक तरीके से प्रयोग करते हुए उसे सकारात्मक दिशा की ओर ले जाते हैं।

क्रोध एक आग है

यूरिपिडीज का कहना है कि "ईश्वर जिन्हें बरबाद करना चाहता है, उन्हें गुस्से से पागल बना देता है।" यह एक ऐसी आग है, जिसमें क्रोध करनेवाला व्यक्ति ही जलता है। कुछ लोगों को छोटी सी बात पर भी क्रोध आ जाता है, वहीं कुछ लोग बड़ी-से-बड़ी बात पर भी क्रोध के आवेग को दबा जाते हैं। छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित होनेवाले व्यक्ति अपने शारीरिक एवं मानसिक विकास को अवरुद्ध कर देते हैं। क्रोध के समय शरीर से हानिकारक रसायनों का स□ाव होता है। हमारा शरीर भी एक मशीन की भाँति कार्य करता है। जब यह शरीर सहज आवेगों के साथ चलता रहता है तो शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं जब बाहरी तत्त्वों से यह प्रभावित होता है तो आंतरिक तत्त्व भी प्रभावित होते हैं और शरीर को बीमार कर देते हैं। क्रोध के कारण ही व्यक्ति आलोचना, प्रतिशोध की अग्नि को जलाता है। इसलिए इस आग से बचने का प्रयत्न करना चाहिए। इस आग से बचना बहुत सरल है। बस, इसके लिए आपको यह जानना है कि—

क्रोध दो तरह का होता है।

क्रोध के प्रकार

1. नकारात्मक क्रोध,
2. रचनात्मक क्रोध।

नकारात्मक क्रोध—नकारात्मक क्रोध में व्यक्ति दूसरों का नुकसान करता है; जिस कारण क्रोधित है, उस कारण को तहस-नहस करने का प्रयास करता है; दूसरों के कार्य एवं मार्ग में अवरोधन उत्पन्न करता है।

रचनात्मक क्रोध—इसमें क्रोधित व्यक्ति दूसरों को नुकसान पहुँचाने का प्रयास नहीं करता। वह क्रोध के आवेग से स्वयं को इतना शक्तिशाली बनाने का प्रयास करता है कि उन तत्त्वों और कारकों को अपनी सफलता के तले दबा देता है, जो उसके क्रोध का कारण बनते हैं। यह रचनात्मक क्रोध एक सकारात्मक क्रोध है, सकारात्मक भाव है। प्रत्येक व्यक्ति यदि क्रोध के समय स्वयं को रचनात्मक कार्यों में लगा ले तो अनेक समस्याओं एवं समस्याओं का अंत हो जाए।

कई बार रचनात्मक क्रोध से व्यक्ति को आशातीत सफलता प्राप्त होती है।

डग क्रेग एक छोटी सी रेंटल कंपनी में काम करते थे। वे अपने काम के प्रति बेहद समर्पित, निष्ठावान् और कर्तव्यनिष्ठ थे। कड़ी मेहनत के कारण वे उसी कंपनी में जनरल मैनेजर के पद तक पहुँच गए। उन्होंने उस कंपनी को ऊँचाइयों तक पहुँचाने के लिए बेहद कड़ा श्रम किया था। लेकिन समय सदा एक-सा नहीं रहता। कुछ समय

बाद कंपनी के स्वामित्व में परिवर्तन हुआ और कंपनी नए मालिकों के हाथों में आ गई। उन्होंने कंपनी के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की छँटनी करने का निर्णय लिया। कंपनी से निकाले जानेवाले अधिकारियों में डग का नाम शामिल था। कंपनी के नए मालिकों ने यह निर्णय लेते समय एक बार भी यह नहीं सोचा कि डग ने उनकी कंपनी को ऊँचाइयों तक पहुँचाने के लिए अपना सर्वस्व समर्पित कर दिया है। अब डग के रिटायरमेंट में कुछ ही वर्ष बाकी थे। इस उम्र में उन्हें दूसरी नौकरी मिलना मुश्किल था और अपने जीविकोपार्जन के लिए वे पूरी तरह नौकरी पर ही निर्भर थे। मालिकों के इस निर्णय से डग हक्के-बक्के रह गए। उन्हें कुछ समझ ही न आया कि क्या करें। वे मालिकों के इस निर्णय से बेहद क्रोधित एवं उत्तेजित हो गए। पर उन्होंने अपने क्रोध में पागलपन भरे कदम उठाने की बजाय समझदारी भरे और उस कंपनी से आगे बढ़नेवाले कदम उठाने का निर्णय लिया। उन्होंने अपने क्रोध को नियंत्रित कर उसे एक नई दिशा में मोड़ने का निर्णय लिया। उन्होंने एक ऐसी कंपनी बनाने की ठान ली, जो उनकी वर्तमान कंपनी से हर हाल में सर्वश्रेष्ठ हो। इसके लिए उन्होंने महीनों तक संघर्ष किया। जब भी वे थकने लगते तो उनके सामने कंपनी के मालिकों द्वारा उन्हें बेवजह निकालने का निर्णय घूम जाता और क्रोध में भरकर वे दोगुनी ताकत से काम के प्रति समर्पित हो जाते। डग ने कंपनी के निर्माण के लिए रात-दिन मेहनत की। अनेक बाधाएँ एवं चुनौतियाँ उन्हें डराती रहीं, लेकिन वे हर बार क्रोध से प्रेरणा लेकर आगे बढ़ते रहे और सात साल बाद उन्होंने एक ऐसी सफल कंपनी का निर्माण कर दिखाया, जिसके सामने उस कंपनी की साख बहुत छोटी थी, जहाँ से उन्हें निकाला गया था। डग ने अपने क्रोध को नियंत्रित और केंद्रित कर उसे एक ऐसी सफलता में बदलकर रख दिया, जिसके सामने उनकी उस कंपनी को घुटने टेकने पड़े, जहाँ से उन्हें निकाला गया था।

रचनात्मक क्रोध के लिए निम्नलिखित आदतें अपनाएँ

● **स्वयं से सवाल करें—**जब भी नकारात्मक क्रोध आप पर हावी होने लगे तो स्वयं से कुछ सवाल अवश्य करें, जैसे—

क्या इस क्रोध से आपको मानसिक एवं शारीरिक हानि हो रही है?

क्या क्रोध लोगों से आपके संबंध खराब कर रहा है?

क्या क्रोध में आप अच्छे एवं बुरे की परिभाषा भूल चुके हैं?

क्या क्रोध का आवेग आपके अंदर के शैतान को जाग्रत् कर रहा है?

यदि इन सब प्रश्नों का जवाब 'हाँ' में है तो रुकें और यह याद करें कि आपकी रुचि किन कार्यों में है।

क्या आपको लेखन पसंद है?

क्या आपको पुस्तकें पढ़ना पसंद है?

क्या आपको गीत गाना पसंद है?

क्या आपको नृत्य करना पसंद है?

यदि जवाब 'हाँ' है तो फिर देर किस बात की है।

अब, जब भी क्रोध आए तो अपने पसंद के कार्यों में जुट जाएँ। हो सकता है कि आप अपने रचनात्मक क्रोध के कारण आनेवाले समय में रवींद्रनाथ टैगोर, लता मंगेशकर अथवा रेमो डिसूजा का स्थान ले लें।

क्रोध के परिणाम पर गौर करें—क्रोधित होने पर उसके परिणामों पर गौर अवश्य करें। कई बार अत्यधिक क्रोध से संबंधी व मित्र सब दूर हो जाते हैं और व्यक्ति अकेला रह जाता है।

क्रोध के समय अपना स्थान बदल लें—जब क्रोध के कारण आपका नकारात्मक कार्य करने का मन करे तो तुरंत अपना स्थान बदल लें। आप उस समय एक बात याद रखें कि क्रोध एक डायनामाइट की तरह है। यदि इसका

प्रयोग आप अपने हाथ में करते हैं तो आप जलकर राख हो जाते हैं। वहीं यदि आप इसका प्रयोग पहाड़ या पथरीली चट्टान पर करते हैं तो उस चट्टान को नष्ट कर अपने लिए मार्ग बना सकते हैं। फिर वह मार्ग केवल आपके लिए नहीं, बल्कि अनेक के लिए खुल जाएगा और आपको जीवन के साथ-साथ जीवन के बाद भी अमर कर देगा।

आप क्रोध को अपना मित्र भी बना सकते हैं। अभी तक हमने पुस्तकों में यही पढ़ा और सुना है कि क्रोध व्यक्ति का सबसे बड़ा शत्रु होता है। लेकिन अब तो आप यह जान गए हैं कि जिस तरह हमारे दो मन—चेतन एवं अवचेतन होते हैं, उसी तरह क्रोध के भी दो रूप होते हैं। एक रूप आपको विनाश की ओर ले जाता है और दूसरा आपको असीम प्रगति की ओर। इस पुस्तक को पढ़कर चुनाव आपके हाथ में है कि आप क्रोध का कौन सा रूप अपनाना चाहते हैं। मैं आपके मन की बात समझ गई हूँ। आपने रचनात्मक क्रोध का चुनाव किया है। मैं डायनामाइट बम से नया मार्ग बनाने की अग्रिम बधाई आपको देती हूँ।

स्मरणीय बिंदु

- कार्य का व्यक्ति की इच्छानुसार न होना, कार्य का असफल हो जाना, लोगों की मदद न मिलना, कार्य करने का तरीका न आना—इन सभी बातों से व्यक्ति को खीझ उत्पन्न हो सकती है। यही खीझ क्रोध में बदल जाती है।
- क्रोध के समय शरीर से हानिकारक रसायनों का स□ाव होता है।
- क्रोध के कारण ही व्यक्ति आलोचना, प्रतिशोध की अग्नि को जलाता है। इस अग्नि से स्वयं को बचाएँ।
- क्रोध रचनात्मक एवं नकारात्मक होता है।
- रचनात्मक क्रोध सकारात्मक क्रोध है। रचनात्मक क्रोध के आवेग में व्यक्ति स्वयं को इतना शक्तिशाली बनाने का प्रयास करता है कि वह उन तत्त्वों और कारकों को अपनी सफलता तले दबा देता है, जो उसके क्रोध का कारण बनते हैं।
- नकारात्मक क्रोध में व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को नुकसान पहुँचाने का प्रयास करता है।

सफलता की आदत

क्रोध आने पर सदैव रचनात्मक क्रोध की ओर बढ़ें और अपनी सफलता से क्रोध के कारकों एवं तत्त्वों को पैरों तले दबा दें।

❑

वैचारिक अमृत की आदत

वैचारिक अमृत क्या है ?

हमारे शरीर के लिए विटामिन्स, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्त्वों की आवश्यकता होती है। इन्हीं के माध्यम से हमारा शारीरिक विकास होता है। भोजन एवं जल को हमारे शरीर के लिए अमृत कहा जाता है। ये अमृत इसलिए हैं, क्योंकि इन्हीं से हमारे शरीर को ऊर्जा एवं शक्ति मिलती है। पोषक एवं अमृत तुल्य भोजन करने से बीमारियों से हमारा बचाव होता है, शारीरिक स्टैमिना मजबूत होता है। उसी तरह से हमारे मानसिक विकास के लिए भी वैचारिक अमृत की आवश्यकता होती है। वैचारिक अमृत से तात्पर्य है—अच्छे विचार एवं सकारात्मक बातें। जी हाँ, हमारे शरीर के मानसिक विकास के लिए यह अत्यंत अनिवार्य है कि हमें सकारात्मक बातें लगातार सुनने को मिलती रहें।

वैचारिक जहर से दूर रहें

हम सभी यह जानते हैं कि जहरीली वस्तुओं को बच्चों एवं बड़ों की पहुँच से दूर रखा जाता है, ताकि वे जहरीली वस्तुओं का सेवन कर स्वयं को नुकसान न पहुँचा लें। इसी तरह वैचारिक जहर से भी लोगों को बचना चाहिए और अपने इर्द-गिर्द रहनेवाले व्यक्तियों को भी बचाने का प्रयास करना चाहिए। क्या आप जानते हैं कि वैचारिक जहर शरीर में पहुँचनेवाले जहर से अधिक घातक होता है ? वैचारिक जहर में हम गपशप, निंदा, व्यर्थ की आलोचना और बहस को ले सकते हैं। शारीरिक जहर व्यक्ति के शरीर को नुकसान पहुँचाता है तो वैचारिक जहर व्यक्ति के मन-मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

वैचारिक जहर का आकार सूक्ष्म होता है

जिस तरह जहरीली वस्तु हमारी आँखों के समक्ष होती है, उसी तरह वैचारिक जहर भी हमारी आँखों के सामने होता है। लेकिन इसका स्वरूप इतना सूक्ष्म होता है कि कई व्यक्ति यह जान ही नहीं पाते कि गपशप व निंदा की आदत उनके मन-मस्तिष्क को न सिर्फ जहरीला बना रही है, बल्कि उनको शारीरिक एवं मानसिक रूप से बीमार भी बना रही है। अस्पतालों में ऐसे मानसिक रोगियों से अस्पताल भरे पड़े हैं, जो नकारात्मक विचारों, दूसरों की निंदा, ईर्ष्या एवं आलोचना के कारण स्वयं को बीमार कर बैठे। जिस व्यक्ति के बारे में कटु शब्द बोले जा रहे होते हैं, अकसर उसे तो यह पता भी नहीं होता कि निंदक उसकी कड़वी आलोचना कर स्वयं को कड़वाहट और जहर से भर रहे हैं।

वैचारिक जहर ऐसा ही है, जैसे कि स्वयं को जहरीला इंजेक्शन देना और मौत के कगार पर ले जाना। वैचारिक जहर में व्यक्तियों की सोच काम करना बंद कर देती है। इसलिए वे इसमें शत-प्रतिशत अपनी गलत राय देते हैं। ऐसे व्यक्ति अपने मस्तिष्क को वैचारिक अमृत के बजाय वैचारिक जहर से भर रहे होते हैं।

आपने किसी भी ऐसे व्यक्ति को शायद ही देखा होगा, जो सफल होने के साथ-साथ वैचारिक जहर से भरा हुआ हो। हमेशा सफलता के शीर्ष पर पहुँचे व्यक्ति वैचारिक अमृत से भरे हुए होते हैं। यही कारण है कि वे अधिक विनम्र, संवेदनशील और मददगार होते हैं।

वैचारिक जहरीली बातें

वैचारिक जहरीली बातें कुछ इस प्रकार की होती हैं—

महिलाओं के बारे में—अगर इतनी ही चतुर एवं होशियार थी तो इसका विवाह क्यों टूटा ? इसके पति ने इसे क्यों छोड़ दिया ?

पता नहीं अपने आपको क्या समझती है! चाहे जितना भी आगे बढ़ जाए, रहेगी तो तलाकशुदा।

बॉस के बारे में—"यार, यह बॉस पता नहीं अपने आपको क्या समझता है? घर में तो इसकी अपनी पत्नी से बनती नहीं।"

कर्मचारियों के बारे में—"राज अपने आपको बहुत होशियार समझता है। आता-जाता तो कुछ नहीं है। पता नहीं इसकी लोग इतनी प्रशंसा क्यों करते हैं!

"यह शिव बहुत अहंकारी है। अपने अहं के कारण किसी से ढंग से बात ही नहीं करता।'' आदि-आदि।

वैचारिक जहरीली बातों के स्वरूप उपर्युक्त बातों से बहुत अलग नहीं होते। लगभग ऐसे ही होते हैं।

वे लोग, जो वैचारिक जहरीली बातें कर रहे होते हैं, उन्हें ऐसी बातें करने में आनंद आ रहा होता है। ऐसे में, ये लोग यह भूल जाते हैं कि ऐसी नकारात्मक बातें करके वे स्वयं को जहरीला बना रहे होते हैं। ऐसा करके वे सफल एवं सक्षम व्यक्तियों की नजर में नीचे गिर जाते हैं।

आप एक बात सोचिए—यदि आप अपने पड़ोसी के भव्य घर को देखकर उसके घर में तोड़-फोड़ करते हैं तो इससे आपका घर कदापि भव्य नहीं बनेगा, बल्कि तोड़-फोड़ के जुर्म में आपको ही जेल जाना पड़ेगा।

वैचारिक अमृत की आदत डालें

क्या आप अपने मन-मस्तिष्क में वैचारिक अमृत डालते हैं? अगर ऐसा है तो बहुत अच्छी बात है। यदि नहीं तो अपने आप से कुछ प्रश्न पूछिए और फिर इस पुस्तक को पढ़ते ही स्वयं के अंदर वैचारिक अमृत को डालने के प्रयास कीजिए—

- क्या आपको दूसरों की निंदा करने में आनंद आता है?
- क्या अपने से सफल व्यक्ति के साथ दुर्घटना घटित होते देख आपको संतुष्टि एवं तृप्ति का आभास होता है?
- क्या आप चतुर, होशियार एवं समझदार लोगों से दूर रहना पसंद करते हैं?
- क्या आपकी बातों में अकसर ऐसे शब्द आते हैं, 'सुन, किसी से कहना मत, एक राज की बात बता रही हूँ।', 'क्या तुमने सुना, बॉस की पत्नी घर छोड़कर भाग गई।' 'आज की चटपटी खबर बताओ।' आदि।
- क्या दूसरों के बारे में बातें करते समय आप इधर-उधर देखते हैं और अपराध-बोध से ग्रस्त रहते हैं?

यदि ऐसा है तो आपके सँभलने का समय आ गया है, क्योंकि उपर्युक्त बातों को करके आप प्रतिदिन स्वयं के मन-मस्तिष्क को जहर से भर रहे हैं। जब जहर शरीर एवं मस्तिष्क पर हावी होने लगता है तो व्यक्ति पागल हो जाता है या मर जाता है। इसलिए अभी सँभल जाएँ और अपने दिमाग को वैचारिक अमृत से भरें। इसके लिए आप निम्नलिखित कार्य करें—

- अपने से होशियार, चतुर एवं श्रेष्ठ लोगों से मित्रता करें।
- ऐसे लोगों की संगति में रहें, जो सदैव सकारात्मक रहते हैं।
- स्वयं को व्यस्त रखें।
- जहाँ पर लोगों की निंदा एवं बुराई की जा रही है, वहाँ पर अपना मत रखने से बचें। यदि रखना ही है तो सकारात्मक तरीके से रखें।

केवल इन चार बातों को अपनाने से आपके मस्तिष्क में वैचारिक अमृत का सृजन होने लगेगा, जो आपको सबका प्रिय बना देगा।

स्मरणीय बिंदु

- वैचारिक अमृत से तात्पर्य है—अच्छे विचार एवं सकारात्मक बातें।

● वैचारिक जहर शरीर में पहुँचनेवाले जहर से अधिक घातक होता है।

● शारीरिक जहर व्यक्ति के शरीर को नुकसान पहुँचाता है तो वैचारिक जहर व्यक्ति के मन-मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

● वैचारिक जहर का स्वरूप इतना सूक्ष्म होता है कि कई व्यक्ति यह जान ही नहीं पाते कि गपशप व निंदा की आदत उनके मन-मस्तिष्क को न सिर्फ जहरीला बना रही है, बल्कि उनको शारीरिक एवं मानसिक रूप से बीमार भी बना रही है।

● सफलता के शीर्ष पर पहुँचे व्यक्ति वैचारिक अमृत से भरे हुए होते हैं।

सफलता की आदत

सकारात्मक पुस्तकें पढ़कर, प्रेरणादायी ऑडियो सुनकर अपने मस्तिष्क को वैचारिक अमृत से भरें। जब मस्तिष्क वैचारिक अमृत से भरा होता है तो सफलता तक पहुँचना सरल हो जाता है।

❑

बीमारियों से दूर रहने की आदत

"हमारे भीतर की प्राकृतिक शक्तियाँ ही रोग की सच्ची उपचारक हैं।"

—हिप्पोक्रेट्स

"आपकी भावनाएँ आपके शरीर की हर कोशिका पर असर डालती हैं। मन और शरीर—मानसिक और शारीरिक पहलू आपस में गुँथे हुए हैं।"

—थॉमस टटको

बीमारी क्या है ?

क्या आप जानते हैं कि बीमारी क्या होती है ? जब हमारा मन व शरीर थका-थका महसूस करता है, काम करने की इच्छा नहीं होती, हमें शरीर में दर्द महसूस होता है तो उस समय हम बीमार कहलाते हैं। प्राचीन काल में इतनी बीमारियाँ नहीं होती थीं, जितनी आज होती हैं। कुछ लोग इसके पीछे का कारण बताते हुए कहते हैं कि उस समय चिकित्सा जगत् ने अधिक प्रगति नहीं की थी, इसलिए बीमारियों की खोज नहीं हो पाई थी। यह मान भी लिया जाए तो इसके साथ यह बात भी सच है कि उस समय लोग चिंता व बीमारियों से इतने अधिक ग्रसित नहीं होते थे, जितने कि आज। आज एक बच्चा भी उच्च रक्तचाप, तनाव अदि से ग्रसित पाया जाता है। आखिर बचपन में ही बीमारी कैसे घर कर जाती है ? बीमारी रोग से पहले मन का भ्रम होती है। यह मन का भ्रम शरीर को शारीरिक एवं मानसिक रूप से बीमार कर देता है। मनोविश्लेषक भी यह मानते हैं कि अधिकांश बीमारियाँ व थकान हमारे मानसिक एवं भावनात्मक नजरियों के कारण उत्पन्न होती हैं। इंग्लैंड के प्रसिद्ध मनोविश्लेषक जे.ए. हैडफील्ड का भी कहना है कि "हमारी ज्यादातर बीमारियाँ और थकान का उद्गम हमारे मस्तिष्क में होता है।"

बीमारी और मन

अधिकांश बीमारियाँ मनो-दैहिक होती हैं। जब मन घबराता है और डरता है तो ऐसे में शरीर शिथिल हो जाता है। शिथिल शरीर में बीमारियाँ धावा बोल देती हैं। डॉ. रेबेका बियर्ड का कहना है कि "उच्च रक्तचाप तब होता है, जब व्यक्ति किसी तरह के डर को दबाकर रखता है। इसी तरह मधुमेह ज्यादा दु:ख या अवसाद के कारण शरीर में स्थान लेता है। जब व्यक्ति स्वयं को अवसादग्रस्त पाता है तो उसके शरीर का तेज एवं ऊर्जा मंद पड़ जाती है, फलस्वरूप व्यक्ति के अंदर से इंसुलिन घटने लगता है। इंसुलिन पैंक्रियाज (आग्याशय) कोशिकाएँ तब तक बनाती रहती हैं, जब तक वे काम करती रहती हैं। जैसे ही वे मंद पड़ती हैं, वैसे ही इंसुलिन की मात्रा घटने लगती है। कैंसर, थायरॉइड आदि सभी बीमारियों के पनपने का कारण मन होता है। मन मजबूत रहता है तो व्यक्ति शारीरिक रूप से भी मजबूत रहता है।

बीमारियाँ और भावनाएँ

भावनाओं के कारण व्यक्ति स्वस्थ और बीमार रहता है। यदि भावनाएँ सकारात्मक और नेक होती हैं तो व्यक्ति आंतरिक व बाह्य, दोनों तरह से स्वयं को स्वस्थ महसूस करता है, वहीं व्यक्ति के नकारात्मक भाव

तनाव का सृजन करते हैं। तनाव से स्नायु और कोशिकाएँ सिकुड़ जाती हैं। इनके सिकुड़ने से शरीर की रासायनिक प्रक्रिया बदल जाती है, जिससे रक्त-वाहिनियों में संकुचन हो जाता है और साँस पर भी दबाव बढ़ जाता है। शरीर के रासायनिक परिवर्तनों से शरीर व मन दोनों में ही बेचैनी उत्पन्न हो जाती है। यही बेचैनी लंबे समय तक बनी रहने पर शरीर में रोग उत्पन्न कर देती है। इसलिए व्यक्ति की भावनाएँ सदैव सकारात्मक और स्पष्ट होनी चाहिए।

शरीर के अंदर होती है प्राकृतिक फार्मेसी

बीमार होने पर रोगी फार्मेसी की दुकान पर जाकर दवाइयाँ लेकर आता है। दवाइयों के नियमित सेवन से उसे प्रतीत होता है कि वह स्वस्थ हो रहा है। क्या आप अपने शरीर के अंदर प्रच्छन्न एक बहुत बड़ा रहस्य जानते हैं? वह रहस्य यह है कि आपके शरीर के अंदर प्राकृतिक फार्मेसी, अर्थात् औषधि भंडार विद्यमान है। प्रत्येक व्यक्ति के अंदर व्याप्त यह औषधि भंडार बेहद व्यापक है। यह दवा कंपनियों द्वारा निर्मित हर उपचारक रसायन का उत्पादन कर सकता है और व्यक्ति को बाहरी दवाइयों के मुकाबले अधिक तेजी से स्वस्थ कर सकता है। जब कोई गलत बैक्टीरिया हमारे शरीर में प्रवेश करता है तो कोशिकाएँ तुरंत उपयुक्त आक्रमण टीम को समाचार भेजती हैं। यदि उस समय व्यक्ति मन से मजबूत होता है तो वह अपने मन और प्राकृतिक फार्मेसी के द्वारा ही उस बैक्टीरिया को नष्ट कर सकता है। प्राकृतिक फार्मेसी से एलर्जी, कैंसर, आर्थराइटिस, दर्द आदि सारी बीमारियों को जड़ से मिटाया जा सकता है। आप भी प्राकृतिक फार्मेसी से स्वयं को युवा, स्वस्थ और मजबूत बना सकते हैं। बस, इसके लिए आपको अपने मन पर कमांड करनी है और अपने शरीर के बारे में यह धारणा रखते हुए निम्नलिखित अभ्यास प्रतिदिन करना है।

अभ्यास

चरण 1. एक रिक्त व शांत स्थान पर बैठ जाएँ। समय अपनी सुविधा के अनुसार निर्धारित कर लें। यदि सुबह का समय चुनते हैं तो अति उत्तम है।

चरण 2. अपनी आँखें बंद कर लें।

चरण 3. अब अपने शरीर को आदेश देते हुए कहें, "कोई भी बैक्टीरिया या रोग मेरे शरीर के अंदर प्रवेश नहीं कर सकता। यदि प्रवेश कर भी गया तो वह मेरे शरीर को कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता। मैं तन-मन से बहुत मजबूत हूँ। मेरे मजबूत तन-मन पर छोटे-मोटे रोगों का कोई असर नहीं होता।" (ऐसा प्रतिदिन कम-से-कम पाँच बार अवश्य दोहराएँ।)

चरण 4. आँखें बंद रखें और अपने हर अंग की आदर्श छवि का ध्यान करें। आप यह महसूस करें कि आप पूर्णतया स्वस्थ हैं। आपके चेहरे पर तेज है। हाथ-पैर बिल्कुल स्वस्थ हैं। सिर के बाल घने और खूबसूरत हैं। (इस प्रक्रिया के समय अपने शरीर को तान लें।)

चरण 5. पाँच बार गहरी श्वास लें। हर श्वास के साथ यह महसूस करें कि प्राकृतिक और ताजा हवा आपके अंतर्मन को स्वस्थ व चमकदार बना रही है।

(इस अभ्यास को करते समय हलका मद्धिम संगीत भी बजता रहे तो अति उत्तम है।)

बीमारियाँ और अतीत

अतीत अर्थात् जो बीत चुका। हम सभी यह जानते हैं कि बीत गए दिन कभी लौटकर वापस नहीं आ सकते। फिर लोगों का दु:खदायी अतीत क्यों बार-बार उनके मन-मस्तिष्क में लौटकर आता रहता है और उन्हें भटकाने का प्रयास करता है? अतीत में लोगों के साथ अनेक तरह की दु:खदायी घटनाएँ हो सकती हैं—विवाह का टूट जाना, किसी प्रिय का बिछुड़ जाना, मित्र का बिछोह, सेपरेशन आदि। ये घटनाएँ घटित होते समय व्यक्ति के पूरे अस्तित्व को झकझोर देती हैं।

इतना अधिक कि कई बार तो व्यक्ति इनसे आहत होकर मरणासन्न हो जाते हैं और कई लोग तो जान से ही हाथ धो बैठते हैं। जो लोग बच जाते हैं, वे अतीत को याद कर बीमारी की कैद में अपने जीवन को खराब कर लेते हैं।

इस दु:खदायी अतीत का बार-बार लौटकर आना ही व्यक्ति के अंदर बीमारियाँ उत्पन्न करता है। दु:खदायी और

पीड़ाग्रस्त अतीत को जितना अधिक स्मरण किया जाता है, वह मनो-मस्तिष्क पर उतनी ही गहरी जड़ें बना लेता है। अतीत को मस्तिष्क में जड़ नहीं बनने देना चाहिए। जड़ एक दु:खदायी अतीत के विशालकाय पेड़ को जन्म देता है, जिसे व्यक्ति के जीते-जी दूर करना बेहद मुश्किल होता है। क्या आपकी भी आदत है बार-बार अपने दु:खदायी अतीत को याद करने की? यदि है तो दु:खदायी अतीत को बार-बार याद करने के बजाय निम्न अभ्यास को लगातार करते रहें। आपके मनो-मस्तिष्क से अतीत वाष्प बनकर उड़ जाएगा और फिर आसमान से हलकी-हलकी फुहारें बरसाएगा, जो आपके तन-मन को भिगोकर आपको हर्षोल्लसित कर देंगी।

अभ्यास

चरण 1. अपनी आँखें बंद कर लें।

चरण 2. गहरी साँस लें।

चरण 3. अपने दु:खदायी अतीत को याद करें।

चरण 4. अपने बुरे अतीत की फोटो खींचकर हाथ से ऐसी हरकत करें, मानो कि उस फोटो को आप फोटो फ्रेम में डाल रहे हों।

चरण 5. अब आँखें बंद करते हुए अतीत की फोटो को ध्यान में रखें और मन में दोहराएँ कि मेरा बुरा अतीत आनेवाले समय में एक अच्छा अतीत बन जाएगा, क्योंकि बुरे अतीत से मिली शिक्षा एवं मजबूती अब मुझे ऊँचाइयों की ओर ले जाने के लिए सीढ़ियाँ बना रही है।

चरण 6. इसके बाद आप अपने अच्छे भविष्य एवं लक्ष्य की कल्पना करते हुए यह महसूस करें कि आप एक बड़े अधिकारी, प्रसिद्ध अभिनेता, प्रख्यात चित्रकार, महान् लेखक बन गए हैं। लोग आपके इर्द-गिर्द खड़े हैं और हर ओर आपकी सराहना हो रही है। आपके मित्र, संबंधी, समाज, देश और पूरा विश्व आपकी उपलब्धियों एवं मजबूती की सराहना कर रहा है। यह महसूस करते हुए तीन बार गहरी साँस लें और आँखें बंद रखें।

चरण 7. ऐसा महसूस करें कि आप एक विशाल पर्वत की चोटी पर हैं और उस चोटी के शिखर पर आपका नाम लिखा है। हर ओर आपकी अप्रतिम सफलता के चर्चे हैं। यह महसूस करते हुए अपने चेहरे पर हलकी मुसकान बनाए रखें।

(इस अभ्यास को करते समय हलका मद्धिम संगीत भी बजता रहे तो अति उत्तम है।)

इस प्रकार, निम्न अभ्यास करते हुए आप अपने शरीर के अंदर प्रेम, कृतज्ञता, करुणा एवं प्रशंसा के भाव महसूस करें। ऐसा करने से शरीर का प्रतिरोधी तंत्र मजबूत होता है। इससे शरीर के महत्त्वपूर्ण रसायनों में वृद्धि होती है। ये रसायन प्राकृतिक फार्मेसी हैं, जो शरीर की खतरनाक बीमारियों को भी दूर करने की ताकत रखती है। निम्न अभ्यास की नियमित आदत न केवल आपको शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखेगी, बल्कि आपके अंदर आत्म-संतुष्टि का बोध भी रखेगी।

स्मरणीय बिंदु

- जब हमारा मन व शरीर थका-थका महसूस करता है, काम करने की इच्छा नहीं होती, हमें शरीर में दर्द महसूस होता है तो उस समय हम बीमार कहलाते हैं।
- अधिकांश बीमारियाँ व थकान हमारे मानसिक और भावनात्मक नजरियों के कारण उत्पन्न होती हैं।
- मन मजबूत रहता है तो व्यक्ति शारीरिक रूप से भी मजबूत रहता है।
- तनाव से स्नायु और कोशिकाएँ सिकुड़ जाती हैं। इनके सिकुड़ने से शरीर की रासायनिक प्रक्रिया बदल जाती है, जिससे रक्त वाहिनियों में संकुचन हो जाता है और शरीर बीमार हो जाता है।

● प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के अंदर प्राकृतिक फार्मेसी, अर्थात् औषधि भंडार विद्यमान है। इस प्राकृतिक फार्मेसी के द्वारा व्यक्ति स्वयं की बीमारी को पूरी तरह ठीक कर सकता है।

● प्राकृतिक फार्मेसी से स्वयं को ठीक करने के लिए आप नियमित अभ्यास करें। इससे आपकी मानसिक क्षमता पुष्ट होगी।

सफलता की आदत

व्यक्ति शरीर के शारीरिक एवं मानसिक भावों पर नियंत्रण करके स्वयं को स्वस्थ रख सकता है। शरीर की प्राकृतिक फार्मेसी का उपयोग करें। इसके लिए अभ्यास करें और शरीर को जीवन भर ऊर्जावान् बनाएँ।

❑

अन्य विविध आदतें

आदतों को दोहराव एवं अभ्यास के द्वारा बनाया जाता है। जिस तरह व्यक्ति अपने मन में कई हजार विचारों को प्रतिदिन सोच सकता है, उसी तरह आदतें भी अनगिनत हैं। ये व्यक्ति के व्यक्तित्व, रुचि एवं परिवेश पर निर्भर करती हैं। आदतें सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों होती हैं; मगर हाँ, जो नकारात्मक आदतें होती हैं, उनको व्यसन या लत भी कहा जा सकता है। 'आदत' शब्द अकसर सकारात्मक आदतों के लिए ही प्रयुक्त किया जाए तो उचित है; जैसे—पढ़ने की आदत, लिखने की आदत, दूसरों की मदद करने की आदत आदि। इस पुस्तक में 56 आदतों को विस्तार से बताया गया है, जिनके माध्यम से व्यक्ति अपने लिए सफलता के नए द्वार खोल सकता है, हर अवसर को समझ सकता है और साथ ही विपरीत परिस्थितियों का सामना भी साहस से करना सीख सकता है। अनेक आदतों को अभी विस्तारपूर्वक बताया जा सकता है; लेकिन इस पुस्तक में फिलहाल इतना ही। कुछ और आदतों को मैं यहाँ सूचीबद्ध कर रही हूँ, जिनको संक्षेप में पढ़कर आप बुद्धिमत्ता के साथ उनका प्रयोग कर सकते हैं—

1. पहल करने की आदत—जो लोग पहल करने से हिचकते हैं, वे पीछे रह जाते हैं। नील आर्मस्ट्रांग अगर चाँद पर अपने कदमों को बढ़ाने की पहल न करते तो वे इतिहास में अमर न होते।

2. शिकायत न करने की आदत—इसके लिए आप यह हमेशा ध्यान रखें कि जो लोग जीवन, व्यक्ति, वस्तुओं से शिकायतें कम करते हैं, उनके आसपास रहना हमेशा अच्छा लगता है, जो एक ठंडी और मीठी पुरवाई का अहसास देता है। आप ऐसे ही बनें, क्योंकि अकसर बात-बात पर शिकायतें करनेवाले लोगों को देखकर लोग अपने रास्ते बदल लिया करते हैं।

3. सकारात्मक अभिपुष्टि की आदत—जो वाक्य 'मैं' या 'मैं हूँ' से प्रारंभ होता है, वह अभिपुष्टि है। आप सकारात्मक अभिपुष्टि की आदत बनाएँ, जैसे—

- मैं एक जिम्मेदार व्यक्ति हूँ।
- मैं कुशलता से लेखन कार्य करती हूँ।
- मैं आत्मविश्वास के साथ बोलती हूँ।

4. गलतियाँ सुधारने की आदत—अधिकतर पेंसिलों के पीछे इरेजर इसलिए लगा होता है, ताकि गलतियों को सुधारा जा सके। इसी तरह हर व्यक्ति एक ऐसी पेंसिल की तरह है, जिसके पास इरेजर भी है। इसकी सहायता से अपनी गलतियों को सुधारें और आगे बढ़ें। गलतियाँ सिखाती हैं। हाँ, पर एक ही गलती बार-बार न करें।

5. गूगल पर निर्भर न रहने की आदत—कोलंबिया विश्वविद्यालय की मनोवैज्ञानिक डॉ. बेट्सी स्पैरा कहती हैं कि "गूगल व्यक्ति के दिमाग को परिवर्तित कर रहा है।" जब भी व्यक्ति किसी जानकारी को जानना या समझना चाहता है तो वह तुरंत गूगल सर्च करता है। गूगल का प्रभाव लोगों के मनो-मस्तिष्क पर इतना अधिक हावी हो गया है कि वे अपने मस्तिष्क की सूचनाओं और पुस्तकों का उपयोग ही नहीं करते। इससे व्यक्ति की स्मृति का लोप होता रहता है, जिसका अहसास व्यक्ति को नहीं होता। गूगल पर आप निर्भर हों, लेकिन अत्यधिक निर्भर न हों। अति किसी भी वस्तु की बुरी होती है। आप गूगल के साथ-साथ पुस्तकों एवं अन्य सूचनाओं से भी जानकारी लें तो इससे आपकी स्मृति तीव्र होगी।

6. दूसरों के बारे में बिना सोचे-समझे धारणा न बनाने की आदत—दूसरों को समझे बिना उनके बारे में अपनी कोई धारणा न बनाएँ। एक दंपती 10 वर्षों तक एक होटल में नियमित जाते थे। केवल एक कर्मचारी को

छोड़कर वहाँ का पूरा स्टाफ उनका बहुत सम्मान करता था, मुसकराता था और अभिवादन करता था। एक दिन दंपती ने उस कर्मचारी से पूछा कि वह उन्हें देखकर क्यों नहीं मुसकराता? कर्मचारी मुसकराकर बोला, "क्योंकि मैं नेत्रहीन हूँ।"

7. डेबिट, क्रेडिट एवं अन्य कार्डों पर पिन न लिखने की आदत—सभी लोग यह सोचते हैं कि दुर्घटना उनके साथ नहीं हो सकती। दुर्घटना को दुर्घटना इसलिए कहते हैं, क्योंकि वह किसी के भी साथ, कभी भी, कहीं भी हो सकती है। इसलिए दुर्घटनाओं से बचने के लिए डेबिट, क्रेडिट एवं अन्य कार्डों पर भूलकर भी पिन नंबर न लिखें। पिन नंबर अपने मोबाइल फोन एवं पर्स में भी लिखकर न रखें।

8. चार महत्त्वपूर्ण शब्दों की आदत—क्या आप जानते हैं कि केवल चार महत्त्वपूर्ण शब्द हमारी जिंदगी बदलने की क्षमता रखते हैं। यदि आप हर समय इन चार शब्दों को याद रखें तो समस्या, चिंता और बीमारी पर विजय पा सकते हैं। ये चार शब्द हैं—'मेरे विचार, मेरी जिंदगी।' आपके विचार ही आपकी जिंदगी हैं। यकीन नहीं आता तो अब से केवल सकारात्मक विचार सोचकर देखें और चमत्कारी परिणाम पाएँ।

9. 'लोग क्या कहेंगे' से बचने की आदत—डॉ. डेनियल एमन 18/40/60 का नियम बताते हैं। इस नियम में यह बताया गया है कि जब व्यक्ति 18 वर्ष का होता है तो वह इस चिंता में डूबा रहता है कि दूसरे उसके बारे में क्या सोच रहे हैं, 40 वर्ष की उम्र पार करने पर व्यक्ति इस बात की परवाह करना छोड़ देते हैं कि लोग उनके बारे में क्या कहते हैं और 60 वर्ष का होने पर वे पाते हैं कि कोई कभी कुछ उनके बारे में सोच ही नहीं रहा था, क्योंकि वे सभी तो अपने-अपने कामों में और यह सोचने में व्यस्त थे कि दूसरे लोग उनके बारे में क्या कहेंगे! है न हैरानी भरी बात! तो आज से ही 'लोग क्या कहेंगे' के बारे में न सोचकर अपना कार्य करते रहें।

10. दूसरों को अपनी प्रोग्रामिंग न करने देने की आदत—आप आज जैसे हैं, वह इसलिए हैं, क्योंकि बचपन में आपके माता-पिता, संबंधी एवं शिक्षक आपको लगातार ऐसा बोलते रहे थे। बचपन से ही जब किसी बच्चे के मस्तिष्क की प्रोग्रामिंग सकारात्मक ढंग से की जाती है तो वह बड़े होने पर भी ऐसे ही व्यक्तित्व का स्वामी बनता है।

नोबेल पुरस्कार विजेता डॉ. सी.वी. रमन के पिता ने घर में छोटा सा पुस्तकालय बनाया हुआ था। वे डॉ. रमन को बचपन से ही ज्ञान-विज्ञान की पुस्तकें पढ़ने के लिए प्रेरित करते थे। डॉ. रमन की मानसिक प्रोग्रामिंग विज्ञान की ओर केंद्रित होती गई। फलस्वरूप इन्होंने प्रकाश के प्रकीर्णन और रमन प्रभाव की खोज की, जिसके कारण उन्हें भौतिकी के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इसलिए सदैव सकारात्मक प्रोग्रामिंग को ही अपने मस्तिष्क में जगह दें।

दूसरों की नकारात्मक प्रोग्रामिंग को अपने मस्तिष्क का हिस्सा बिल्कुल न बनने दें, वरना आप दूसरों के गुलाम बन जाएँगे। अपने मस्तिष्क के स्वामी आप स्वयं हैं। इसके स्वामी बनकर सकारात्मक कार्यकलापों को करें और अपने जीवन को इच्छानुरूप जिएँ।

इस पुस्तक में दी गई आदतें आपके जीवन को चमत्कारी बनाने का सामर्थ्य रखती हैं। इन आदतों को अपने जीवन का नियमित अंग बनाने के लिए अभी से कागज-कलम उठाएँ और एक साप्ताहिक कैलेंडर बनाएँ—

सफल आदतों से जादुई चमत्कार प्राप्त करने के लिए साप्ताहिक कैलेंडर बनाएँ

प्रारंभ

↓

साप्ताहिक

सोमवार—किसी बुरी आदत को दूर करना यदि सरल नहीं है तो कठिन भी नहीं है। बस, इसके लिए आप कोई नई आदत अपनाएँ। उस आदत को अधिकतर समय देना प्रारंभ करें। खासतौर पर ऐसा उस समय करें, जब आपको बुरी आदत की तलब लगने लगे। यह धूम्रपान करना, मद्यपान करना, मोबाइल पर लगे रहना—कुछ भी हो सकती है। बस, जब भी आपको धूम्रपान की इच्छा हो तो उसी समय नई आदत में व्यस्त हो जाएँ।

मंगलवार—प्रकृति से लेकर वस्तु तक, वस्तु से प्राणी तक और प्राणी से मनुष्य तक हर मिलनेवाले का सुबह से ही धन्यवाद करना शुरू करें। हाँ, इस पुस्तक के माध्यम से आपने एक और महत्त्वपूर्ण बात सीखी है कि धन्यवाद का प्रयोग केवल अनुकूल स्थितियों में ही नहीं, बल्कि प्रतिकूल स्थितियों में भी करें और हर बार करें। ऐसा करने से आपकी प्रतिकूल स्थितियाँ अनुकूल बन जाएँगी। आप चुंबक बनकर हर बुरी परिस्थिति को खींचकर उसे अच्छी एवं मनोनुकूल परिस्थिति में परिवर्तित कर देंगे। ऐसा होगा और हमेशा होगा।

बुधवार—इस दिन आधा घंटे से एक घंटे तक का समय केवल अपने लिए रखें। इस समय में आप अपनी रुचि के कार्य करें। यदि कुछ न करना चाहें तो बिल्कुल खाली बैठ जाएँ। यकीन मानिए, खाली बैठने के दौरान आप अपने मस्तिष्क को अधिक सक्रिय पाएँगे और आपके पास अपनी मनचाही इच्छाओं तक पहुँचने के मार्ग बनते जाएँगे।

गुरुवार—लोगों में दोष तलाशने की बजाय उनकी प्रशंसा करना आरंभ करें। आपको मिलनेवाले संबंधी, दोस्त, माता, पिता, भाई, बहन किसी में भी कोई सकारात्मक बात नजर आती है तो खुलकर प्रशंसा करें। प्रशंसा और चापलूसी में अंतर आप समझ चुके हैं। प्रशंसा निस्स्वार्थ और चापलूसी में स्वार्थ निहित होता है। इसलिए निस्स्वार्थ प्रशंसा करें।

शुक्रवार—सुबह उठते ही प्रसन्न होकर आँखें खोलें। मुसकराते हुए कार्य करें। यदि किसी कारणवश मन उदास है, कोई समस्या परेशानी का कारण है तो भी मुसकराएँ और बोलें, "मैं हर मुश्किल को हरा सकती हूँ, हर कार्य में सफलता पा सकती हूँ।" यह वाक्य दिन में कई बार बोलें।

शनिवार—परिवार के साथ एक घंटे का समय गुजारें। उनसे बातें करें, अपनी बातें बताएँ, उनकी सुनें और इन सबसे यादों की खूबसूरत चादर बुनें। यादों की वह चादर आपके लिए खजाना बन जाएगी।

रविवार—मोबाइल, टेलीविजन, कंप्यूटर, सोशल मीडिया से कम-से-कम एक घंटा दूर रहने का प्रयास करें।

उपर्युक्त सप्ताह में किए कार्य आप अलग-अलग दिन करेंगे; लेकिन जब ये आपकी दिनचर्या बन जाएँगे तो आदत बन जाएँगे। आदत बन जाएँगे तो आपको बधाई, क्योंकि ये वही आदतें हैं, जो आपके जीवन में जादुई चमत्कार लानेवाली हैं।

प्रारंभ

↓

मासिक

जनवरी—अच्छी व सकारात्मक पुस्तक पढ़ने की आदत प्रारंभ करें। प्रत्येक माह एक नई पुस्तक खत्म करने की आदत बनाएँ।

फरवरी—प्रकृति बेहद खुशगवार होती है। इसलिए इस माह में प्रकृति के साथ प्रतिदिन कुछ समय बिताएँ। कहीं कोई पौधा अवश्य लगाएँ। अपने हमउम्र व्यक्तियों के साथ ईर्ष्या की बजाय स्वयं के साथ प्रतिस्पर्धा की जाए। स्वयं के साथ की गई प्रतिस्पर्धा उत्कृष्टता की ओर ले जाती है। हर माह एक पौधा लगाने से प्रदूषण पर लगाम लगेगी।

मार्च—अपनी रुचि के काम में रोजगार तलाशने का प्रयास करें। यदि पहले से ही आप नौकरी में हैं तो भी

अपनी रुचि को मरने न दें। उसे जीवित रखने के लिए समय निकालें। धीरे-धीरे इस समय को बढ़ा दें। यदि एकाग्रता से प्रयास करते रहे तो यही रुचि आपके धनार्जन का कारण बन जाएगी।

अप्रैल—अप्रैल में बैसाखी का त्योहार आता है। इस माह में भोजन का सम्मान करें। अन्न के एक कण को भी व्यर्थ न गँवाएँ। जल एवं भोजन का सदुपयोग करें। कृषक की मेहनत का सम्मान करें।

मई—अपने पास-पड़ोस को स्वच्छ रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएँ। ऐसा करके वातावरण से फैलनेवाली बीमारियों की रोकथाम होगी और सभी स्वस्थ रहेंगे। स्वस्थ शरीर में अधिक ऊर्जा, आत्मविश्वास एवं कार्यक्षमता का संचार होता है।

जून—कई बार एक जैसे वातावरण में रहते हुए, कार्य करते हुए बोरियत हो जाती है। इसलिए परिवार व बच्चों के साथ संभव हो तो महीने/छह महीने/वर्ष में एक बार घर से दूर अवश्य जाएँ। गरमी की छुट्टि□याँ पहाड़ों पर और देश-विदेश की यात्रा की जा सकती है। यात्रा कहाँ और कितने दिनों तक करनी है, यह आप अपने वित्तीय बजट के अनुसार निर्धारित कर लें।

जुलाई—हर महीने अपनी बीमा पॉलिसी/पास बुक/चेक बुक/बिजली बिल/पानी बिल आदि की जाँच करें। कई बार व्यस्तता के चलते इन सब पर ध्यान देने का अवसर ही नहीं मिलता। फलस्वरूप प्रीमियम व राशि जमा कराने की तिथि निकल जाती है।

अगस्त—महीने में एक फिल्म देखने का कार्यक्रम अवश्य बनाएँ। परिवार के साथ फिल्म देखने के बाद एक साथ लंच या डिनर का भी आनंद लें।

सितंबर—संबंधियों/मित्रों आदि से फोन पर संपर्क अवश्य करें। संबंधी व मित्रों को कई बार यह शिकायत रहती है कि वे महत्त्वपूर्ण समारोह/आयोजनों में ही मिल पाते हैं। दैनिक जीवन में एक-दूसरे का हाल-चाल तक नहीं पूछते। हर माह रिश्तेदारों/मित्रों से फोन पर संपर्क कर यदि संभव हो तो मिलकर इन शिकायतों को दूर किया जा सकता है।

अक्तूबर—हर महीने अपनी जन्मतिथि को महत्त्वपूर्ण मानें, उस दिन को महत्त्वपूर्ण मानें। यह सोचकर कार्य करें कि इस तिथि का आपके जीवन में विशेष महत्त्व है। हर माह कोई बड़ा निस्स्वार्थ कार्य करें। इसमें जरूरतमंदों को भोजन कराना, निरक्षरों को पढ़ाना आदि हो सकता है।

नवंबर—आपका जीवन बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसे स्वच्छ व स्वस्थ बनाए रखना आपकी जिम्मेदारी है। प्रत्येक माह अपने स्वास्थ्य की जाँच अवश्य कराएँ। अनेक बीमारियाँ जानलेवा इसलिए साबित होती हैं, क्योंकि लोग समय से जाँच ही नहीं करवाते।

दिसंबर—हम सभी को जीवन में 'नो', अर्थात् 'नहीं' सुनने को मिलता है। यह 'नहीं' कई व्यक्तियों के जीवन में तनाव एवं डिप्रेशन का कारक होता है। सिर्फ इसलिए, क्योंकि लोग No के 'एन' को देखते हैं और 'ओ' की तरफ ध्यान ही नहीं देते। आप वादा कीजिए कि No के 'एन' के साथ-साथ 'ओ' को भी देखेंगे और 'नो' में 'एन' की जगह 'नेक्स्ट अपॉर्च्यूनिटी' (अगला अवसर) देखेंगे। आगे बढ़ते रहेंगे और अगले अवसर को पाकर सफलता को पाकर रहेंगे।

❑

अंत में

मै एक आग्रह और करूँगी। इस पुस्तक को आप किसी ऐसी शेल्फ में रखिएगा, जहाँ पर आपकी नजर लगातार पड़ती रहे। ऐसा करने से इस पुस्तक में पढ़ी गई बातें आपके मस्तिष्क में यथावत् रहेंगी और आप उन्हें व्यावहारिक रूप से जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित होंगे।

दोस्तो! यह पुस्तक समाप्त नहीं हो रही है, बल्कि आपको एक नए सफर की ओर ले जाने के लिए अल्प विराम ले रही है। इस पुस्तक का अंत मैं नहीं, आप करेंगे। यह पुस्तक इसलिए नहीं लिखी गई है कि आप इसे लाइब्रेरी में देखें या अपनी बुक रैक में मात्र सजाकर रख दें। यह पुस्तक इसलिए लिखी गई है, ताकि जब भी आपको समय मिले तो यह पुस्तक आपके हाथों में हो, आपके मित्रों के हाथों में हो और आप जिन्हें हृदय से चाहते हैं, उनके हाथों में हो।

मेरी इस पुस्तक की सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि इसकी कितनी प्रतियाँ बिकीं; बल्कि इस बात पर निर्भर करती है कि कितने लोगों ने अपनी आदतों को सफलता की आदत बनाकर इतिहास रचा।

मैं चाहती हूँ कि आप सभी जीवन का भरपूर आनंद लें, जीवन के हर सुख को प्राप्त करें, सुख-समृद्धि के चरम पर पहुँचें और अपनी आदतों से अपने आसपास की दुनिया को बदलकर रख दें। सबके होंठों पर स्वर्णिम मुसकान हो, हर एक के लिए हृदय से सम्मान हो और आप सबकी एक विशेष पहचान हो।

एक बात और आपसे कहना चाहूँगी कि मुझे इस पुस्तक के अंत के लिए आपका इंतजार रहेगा। मेरी इस पुस्तक का अंत तब होगा, जब आप अच्छी आदतों का विकास करके अपनी सफलता से समृद्धि की इबारत लिखेंगे।

अभी से मैंने एक अच्छी आदत अपना ली है—हर सप्ताह एक सकारात्मक पुस्तक पढ़ने की। आप कौन सी आदत अपना रहे हैं?

❑❑❑